

日付	曜	献立	(午前) おやつ (午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加減量 mg	塩分 g
1	木	月見うどん・ハムのマリネ・ヨーグルト	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	466	19.4	14.9	263	2.4
2	金	白身魚のマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・チーズパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	502	23.0	20.5	144	2.7
5	月	鶏肉の香草パン粉焼き・中華風ポテトサラダ・チョコチップパン・具たくさんスープ	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	485	19.6	21.6	45	2.5
6	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	484	11.9	7.7	129	0.4
7	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	541	15.7	19.0	264	1.3
8	木	和風スパゲティー・シーザーサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 シュガーラスク・野菜ジュース	409	15.7	8.0	186	2.0
9	金	鶏のカレー唐あげ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・プレーンパン・いわしのつみれ汁	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	542	25.5	27.1	100	2.5
12	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・さつま芋パン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	519	20.6	16.8	153	2.0
13	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	518	13.6	12.5	192	0.4
14	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け	ビスケット いちごの蒸しパン・麦茶	570	21.0	19.1	269	2.0
15	木	焼きそば・きゅうりとささみの和え物・きのこスープ	プチお菓子 オレンジのスコーン・野菜ジュース	476	18.4	9.0	66	1.3
16	金	栄養すいとん・ちくわのサラダ・たまごパン・牛乳	ビスケット おむすびくん・麦茶	501	17.5	13.5	324	2.4
19	月	にんじんハンバーグ・かんきつサラダ・セサミパン・オニオンスープ	ビスケット りんごゼリー・麦茶	455	20.5	17.3	101	2.7
20	火	プチコロケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	526	15.3	14.3	195	0.5
21	水	チキンカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	546	17.4	17.0	323	2.5
22	木	味噌ラーメン・ソーセージサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	526	17.5	14.6	170	2.6
23	金	豚肉のしょうが焼き・チーズたっぷりさいの目サラダ・メープルパン・えのぎとわかめの中華スープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	456	20.5	22.4	98	2.1
26	月	白身魚のフライ・まめまめ煮・くりまめパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	465	27.2	15.6	160	2.4
27	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	560	14.1	15.7	193	0.3
28	水	肉丼・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	524	26.1	13.2	295	2.4
29	木	納豆スパゲティー・キャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	493	17.1	15.3	218	2.1
30	金	肉じゃが・グリーンサラダ・食パン(チョコクリーム)・かき玉汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	459	18.1	11.1	106	2.3

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に『中秋の名月』を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸いものと葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。

1日のメニューは、中秋の名月にちなみ月見うどんです。
お楽しみに・・・☆