


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	加糖量 mg	塩分量 g
1	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	526	15.7	14.4	317	1.6
2	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット キャロットスコーン・野菜ジュース	496	15.9	13.1	188	2.3
3	金	肉じゃが・かんきつサラダ・プレーンパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	453	21.6	13.9	66	2.4
6	月	白身魚の香草パン粉焼き・鶏肉と里芋の煮物・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	431	19.7	13.2	145	2.5
7	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
8	水	肉丼・ほうれん草のナムル・牛乳	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	500	25.4	15.4	259	1.5
9	木	五目あんかけ焼きそば・ハムのマリネ・わかめスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	442	12.7	10.7	46	2.2
10	金	鶏の唐あげ・カニカマのマヨネーズサラダ・メープルパン・きのこスープ	ビスケット 抹茶のケーキ・麦茶	507	20.6	26.9	70	2.2
13	月	チーズハンバーグ・グリーンサラダ・米粉パン・白菜スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	484	21.6	16.5	165	2.6
14	火	プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	9.7	8.4	130	0.3
15	水	ドライカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	509	19.2	15.2	219	2.1
16	木	ホキのフライ・まめまめ煮・たまごパン・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	569	24.6	17.1	192	2.4
17	金	月見うどん・さつまいもとかぼちゃのサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	552	20.8	17.6	257	2.4
21	火	クリームパン・ハムサンド・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	459	16.1	16.7	230	1.4
22	水	ポークカレー・キャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	507	15.3	16.8	241	1.8
24	金	鶏肉のごま焼き・ブロッコリーサラダ・チョコチップパン・いわしのつみれ汁	ビスケット おむすびくん・麦茶	463	22.4	17.8	107	2.4
27	月	和風スパゲティー・チーズ入りさいの目サラダ・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 きなこラスク・野菜ジュース	444	17.6	15.0	164	2.2
28	火	プチコロケ・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	17.1	18.7	193	0.3
29	水	チキンカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	503	16.7	15.2	245	2.4
30	木	肉みそうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	507	17.2	14.7	222	2.0

登園自粛協力要請期間のため午後のおやつの内容は、変更になる場合があります。

**食べ**

## 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。

17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・・・☆

## 食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましよう。

