

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 マーボー丼 じゃこと干切り野菜の サラダ みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 314kcal	2 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め 春雨の中華和え めかぶスープ 熱量 471kcal	3 ぼんぼこうどん 叩きキュウリとささみの サラダ 熱量 607kcal	4 いかじゃが きゅうりとカニカマの 酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 330kcal	5【親子バス遠足】 きんぴら肉団子 スパサラ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 343kcal
離乳食献立	豆腐のそぼろあん・キャベツの煮浸し じゃが芋のみそ汁	サザミと人参の煮物 玉葱のだし煮・人参のスープ	煮込みうどん・人参の甘煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋のそぼろあん きゅうりのだし煮・豆腐のみそ汁	サザミのくず煮・レタスのだし煮 もやしのみそ汁
午前おやつ(未満児)	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
午後おやつ(全園児)	牛乳 チーズドック	フルーツポンチ	牛乳 ピザトースト	カルピス あんドーナツ	ゼリー せんべい
7 肉かぼちゃ 小松菜のサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 543kcal	8 豚丼 ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 708kcal	9 鶏の唐揚げ マカロニサラダ わかめスープ 熱量 572kcal	10 ミートソーススパゲティ ブロッコリーとチキンの サラダ ニラ玉スープ 熱量 570kcal	11 さんまのオレンジ煮 キャベツとハムのサラダ みそ汁(なす・大葉) 熱量 521kcal	12 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 241kcal
かぼちゃのそぼろあん 小松菜のだし煮・豆腐のみそ汁	サザミのくず煮・お葱と玉葱の煮物 キャベツのみそ汁	ムネ肉のくず煮 きゅうりのだし煮・人参のスープ	煮込みうどん ブロッコリーのだし煮・玉葱の煮物	カレイの煮物・キャベツの煮浸し なすのみそ汁	ムネ肉のくず煮・きゅうりの煮浸し 玉葱のみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳 黒糖蒸しパン	飲むヨーグルト フライドポテト	牛乳 オレンジ風味のブラウニー	牛乳 デニッシュパン	りんごジュース オールドファッション	ゼリー クラッカー
14 じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりとしらすの 酢の物 みそ汁(大根・しめじ) 熱量 434 kcal	15 和風ガパオライス じゃこと干切り野菜の サラダ きのこ豆腐のスープ 熱量 386kcal	16 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め 春雨の中華和え めかぶスープ 熱量 324kcal	17 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 652kcal	18 鮭フライ もやしサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 427kcal	19 チキンナゲット スパサラ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 385kcal
じゃが芋のそぼろあん きゅうりとしらすのだし煮・大根のみそ汁	サザミと人参の煮物・大根の軟らか煮 豆腐と人参のスープ	ムネ肉のくず煮・キュウリのだし煮 人参と高野豆腐のスープ	煮込みうどん・キャベツの煮浸し きゅうりのだし煮	鮭のほぐし煮・もやしのそぼろあん 具沢山スープ	サザミのくず煮・レタスのだし煮 もやしのみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳 ごまとチーズのスティックケーキ	麦茶 マカロニきなこ	カルピス 焼きドーナツ	牛乳 ジャムサンド	フルーチェ	ゼリー せんべい
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 チキンのカラフル ケチャップソテー マカロニサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 熱量 546kcal	24 じゃじゃ麺 大根サラダ もずくスープ 熱量 629kcal	25 いかじゃが きゅうりとカニカマの 酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 563kcal	26 黒酢五菜肉団子 野菜サラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 244kcal
じゃが芋のそぼろあん きゅうりとしらすのだし煮・大根のみそ汁	サザミのくず煮・マッシュポテト キャベツのスープ	ムネ肉と玉葱の煮物・人参の煮物 豆腐のみそ汁	煮込みうどん・大根のやわらか煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋のそぼろあん きゅうりのだし煮・豆腐のみそ汁	ムネ肉のくず煮・きゅうりの煮浸し 玉葱のみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
フルーツヨーグルト	りんごジュース ケーキ	牛乳 アメリカンドック	牛乳 やみつきトースト	牛乳 パウムクーヘン	ゼリー クラッカー
28 じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりとしらすの 酢の物 みそ汁(大根・しめじ) 熱量 357kcal	29【お誕生会】 ごぼうとウィンナーのピラフ 鶏もも肉の塩焼き ポテトサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 568kcal	30 さつま芋カレー ツナコーンサラダ 牛乳 熱量 635kcal	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 誕生会は29日(火)です。 ❖ 毎日果物がつきます。 ❖ 毎週土曜日はおにぎりの日です。 ❖ 離乳食は個人の月齢や発達状態、体調に応じて調理しています。 		
じゃが芋のそぼろあん きゅうりとしらすのだし煮・大根のみそ汁	サザミのくず煮・マッシュポテト キャベツのスープ	さつま芋のそぼろあん キャベツとツナの煮物・人参スープ			
牛乳	カルピス	野菜ジュース			
フルーツヨーグルト	りんごジュース ケーキ	麦茶 たこ焼き			

食品の衛生管理

涼しくなり、過ごしやすい気候になってくると、夏には気をつけていた衛生管理も怠りがちになります。ところが、秋も菌が増殖しやすい気温や湿度が続きます。夏の疲れで体の抵抗力が弱くなっていることから、この時期の食中毒は意外と多いのです。作り置きはせず、なるべく食べきれる量を調理して、残った場合は冷蔵庫へしまいましょう。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆腐を混ぜるとなめらかになり、子供達も食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキをお供えて感謝と祈りを捧げましょう。

