

日	曜	朝のおやつ 薫組・蓮華組・梅組	昼食 予定 献立	主 食 果 物	屋食の主な材料 [調味料は除く]	3時のおやつ 全園児 ◎=手作り ○=自然食	
1	月	牛乳 せんべい	柔らかオムレツ ピーマン炒め	きのこの清汁 なすの香味揚げ	雑穀ご飯 りんご	牛乳 ◎ピザトースト	
2	火	牛乳 菓子	野菜カレー マカロニサラダ	カミカミ昆布	雑穀入りカレー バナナ	牛乳 ◎ポップコーン	
3	水	牛乳 りんご	ししゃもの塩焼き おからのしっとりサラダ	豚汁 枝豆	黒豆雑穀 パイナップル	牛乳 ◎大学芋	
4	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のオープン焼き ひじきの和風サラダ	豆乳ポトフ 雷こんにゃく	雑穀ご飯 なし	牛乳 ◎レモンケーキ	
5	金	フルーツ 盛り合わせ	筑前煮 切り干し大根の中華和え 煮卵	なすの味噌汁 納豆(胡麻)	麦ご飯 オレンジ	牛乳 ◎黄粉団子	
6	土	牛乳 コーンフレーク	なすのミートスパゲティ パンプキンサラダ	卵豆腐スープ カミカミ昆布	パン バナナ	炒りいりこ ◎オレンジゼリー	
8	月	体育の日 昭和39年、東京オリンピックの開会式にどうして10月10日が選ばれたのか？それは過去の天気を調べて一番晴れが多かったからだそうです。その2年後、祝日に制定され、平成12年ハッピーマンデー政策により第2月曜日に変更になりました。					
9	火	牛乳 カステラ	ファミリーハンバーグ 里芋のサラダ	はんぺんの味噌汁 マカロニ和え	雑穀ご飯 りんご	牛乳 ◎ココナッツクッキー	
10	水	ヤクルト 菓子	五目そうめん ポテト味噌炒め	ウィンナー	雑穀ご飯 バナナ	牛乳 ◎アメリカンドック	
2歳児動物園遠足 うめ組 = 家庭から『愛情弁当・水筒(お茶)』をご用意ください。 保育園でおやつ「菓子袋」を用意します。							
11	木	牛乳 パン	白身魚の彩り焼き 竹輪の甘辛煮 たくあん胡麻和え	コーンスープ 納豆(塩昆布)	麦ご飯 パイナップル	牛乳 ◎マドレーヌ	
12	金	食べる ヨーグルト	ハムフライ 切り干し大根煮	豚汁 白菜の和え物	黒豆雑穀 なし	牛乳 ◎お好み焼き	
13	土	牛乳 クラッカー	二色井 里芋サラダ	豆腐の味噌汁	雑穀入り二色井 オレンジ	炒りいりこ ◎チョコレートゼリー	
15	月	牛乳 ビスケット	ツナ入り厚焼き卵 きのこの酢物 蒸し南瓜	牛蒡の味噌汁 納豆(桜えび)	麦ご飯 りんご	牛乳 ◎抹茶の和風ケーキ	
16	火	牛乳 コーンフレーク	鶏肉とメークの南蛮煮 若布の酢物	さつま芋の味噌汁 枝豆	雑穀ご飯 バナナ	牛乳 ◎フレンチトースト	
17	水	牛乳 パン	松風焼き 小松菜と海苔のナッツ和え	玉葱の味噌汁 大豆の五目煮	雑穀ご飯 パイナップル	牛乳 ◎さつま芋チップ	
18	木	牛乳 バナナ	魚のあんかけ 大根の煮物	野菜の味噌汁 雷こんにゃく	黒豆雑穀 なし	牛乳 ◎ジャムサンド	
19	金	ヤクルト せんべい	★ 2歳児以上、いもほり弁当 ★ おむすび・ハンバーグ・ウィンナー 枝豆・たくあん・ゼリー・ジュース		おむすび みかん	牛乳 ◎スイートポテト	
20	土	牛乳 クラッカー	きのこのスパゲティ さつま芋のオレンジ煮	チーズ	パン りんご	ココアミルク ○自然食盛り合わせ	
22	月	牛乳 カステラ	おからのハンバーグ 牛肉とポテトソテー	にらの味噌汁 マカロニ和え	黒豆雑穀 バナナ	選ぶおやつ お楽しみに！	
23	火	牛乳 りんご	竹輪の磯辺揚げ なすのもろみ和え 手作りふりかけ	のっぺい汁 長芋の炒め物	雑穀ご飯 パイナップル	牛乳 ◎南京団子	
24	水	牛乳 菓子	しめじとベーコンのビーフン 牛蒡の金平	なめこの味噌汁 煮卵	雑穀ご飯 なし	牛乳 ◎チーズケーキ	
25	木	食べる ヨーグルト	★ 誕生会 ★ 秋サケときのご飯・エビフライ・チキンナゲット チーズ・スパゲティサラダ・ポタージュ		きのこご飯 バナナ	カフェオレジュース ★お誕生ケーキ (デ・セール特製)	
26	金	フルーツ 盛り合わせ	魚のケチャップ煮 さつま芋とさつま揚げ煮 竹輪と胡瓜のマヨネーズ和え	若布の味噌汁 納豆(葱)	麦ご飯 りんご	牛乳 ◎ホットドック	
27	土	牛乳 コーンフレーク	中華井 南瓜の煮物	若布スープ	雑穀入り中華井 バナナ	いちごミルク ○自然食盛り合わせ	
29	月	牛乳 せんべい	つくね焼き もやしの和風和え	麩の味噌汁 なすのサラダ	雑穀ご飯 パイナップル	牛乳 ◎ヨーグルトパンケーキ	
30	火	フルーツ 盛り合わせ	さつま芋のコロッケ 人参グラッセ しらす和え	フワフワスープ 納豆(青のり)	麦ご飯 なし	炒りいりこ ◎くず餅	
31	水	牛乳 バナナ	ハヤシライス サイコロサラダ	ウィンナー	雑穀入りハヤシライス オレンジ	ウエハース ゼリー	
以上児遠足 もも・さくら・きく組 = 家庭から『愛情弁当・水筒(お茶)』をご用意ください。 保育園でおやつ「菓子袋」を用意します。							



● この時季、田んぼには黄金色に実った新米、さつま芋、なしや柿といった美味しい食材が沢山です。今月は芋掘り「水上さんの畑」でさつまいもの収穫を楽しみます。厨房は特製のいもほり弁当を作ります。● 秋は「スポーツの秋」ともいわれます。体をうごかすことでおなかが減れば、食欲も増しますね。園児たちは園庭遊びを楽しんでいます。



焼肉の日