

以上児

日付	1日	2日★地産地消★	3日	4日	5日	
昼食	◎印・・・手作りおやつ ★印・・・地産地消 (丸森の野菜を使用します) ごはんいらない日 8日、17日、23日、31日	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) ツナじゃが (ツナ、じゃが芋、グリーンピース) みそ汁 (豆腐、大根、わかめ) オレンジ	マーボーナス (ナス、ひよこ豆、玉ねぎ、人参、しいたけ、コラー) かぼちゃ甘煮 みそ汁 (じゃが芋、白菜、長ねぎ) りんご	サバの味噌煮 小松菜の胡麻和え (小松菜、もやし、蒸し鶏) ビーフンソテー (ビーフン、ひよこ豆、玉ねぎ、人参、ピーマン) グレープフルーツ	豚肉カラフル炒め (豚肉、玉ねぎ、パプリカ) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、魚肉) 野菜スープ (小松菜、人参、コーン) フルーツポンチ (みかん、洋梨、りんご、バナナ)	
午後おやつ		クレープ 牛乳 エネルギー：577kcal脂質：20.1g たんぱく質：21.1g塩分：1.9g	◎きなこトースト 牛乳 エネルギー：568kcal脂質：19.0g たんぱく質：22.7g塩分：1.8g	◎プリン エネルギー：574kcal脂質：17.9g たんぱく質：24.6g塩分：1.2g	◎いそベマカロニ 牛乳 エネルギー：574kcal脂質：18.6g たんぱく質：22.4g塩分：1.7g	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	照り焼きチキン 切干大根のサラダ (切干大根、ほうれん草、人参、カニカマ) みそ汁 (刻み油揚げ、豆腐、わかめ) 梨	鮭チャーハン (鮭、人参、長ねぎ、卵) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、カニカマ) 中華スープ (しいたけ、豆腐、わかめ、長ねぎ) りんご	からあげカレー風味 マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) みそ汁 (里芋、ごぼう、長ねぎ) 柿	煮込みハンバーグ (玉ねぎ、しめじ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、ツナ) フライドポテト ゼリー	バーベキューチキン 人参しりしり (人参、ツナ、卵そぼろ) ナスのスープ (ナス、人参、長ねぎ) りんご	豚肉と大根のどろろ煮 (豚肉、大根、しめじ) もやし磯和え (もやし、胡瓜、人参) みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：534kcal脂質：13.5g たんぱく質：20.8g塩分：1.9g	◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：18.9g たんぱく質：14.5g塩分：1.9g	◎ふかしさつま芋 麦茶 エネルギー：531kcal脂質：14.1g たんぱく質：15.2g塩分：1.5g	おからの寝クッキー 麦茶 エネルギー：522kcal脂質：16.1g たんぱく質：19.6g塩分：1.8g	◎ジャムサンド 牛乳 エネルギー：522kcal脂質：16.7g たんぱく質：20.9g塩分：1.9g	せんべい 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：14.6g たんぱく質：20.1g塩分：1.5g
日付	14日	15日	16日	17日▶海外メニュー▶	18日	
昼食	 スポーツの日	ミートボール かぼちゃサラダ (かぼちゃ、胡瓜、人参) ウインナーソテー (ウインナー、玉ねぎ、人参、小松菜) 梨	ホッケののり塩焼き もやしカレーソテー (もやし、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) さつまいものみそ汁 (さつま芋、玉ねぎ、長ねぎ) ゼリー	パエリア (鶏肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、パプリカ、マッシュルーム) コーンサラダ (キャベツ、ほうれん草、コーン) ミネストローネ風スープ (ベーコン、ひよこ豆、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー) オレンジ	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーおかかえ (ブロッコリー、もやし) わかたまスープ (わかめ、卵、えのき、長ねぎ) りんご	
午後おやつ		◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：538kcal脂質：17.5g たんぱく質：22.8g塩分：1.7g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：583kcal脂質：14.0g たんぱく質：20.2g塩分：1.6g	だいゆき 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：15.7g たんぱく質：27.7g塩分：1.8g	◎マシュマロドロップクッキー 牛乳 エネルギー：563kcal脂質：14.9g たんぱく質：23.8g塩分：1.8g	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	鶏のごま味噌焼き 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン) みそ汁 (しいたけ、人参、長ねぎ) バナナヨーグルト	秋鮭の甘酢あん (鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん) スパゲティサラダ (パスタ、キャベツ、人参、胡瓜) みそ汁 (おつゆ、わかめ) りんご	丸餅屋新米おにぎり・ (稲むすび、わかめおにぎり) 豚汁 (豚肉、大根、ごぼう、人参、長ねぎ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) 柿	ミートボール中華煮 (鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) 豆菜サラダ (チンゲン菜、キャベツ、大根、カニカマ) 野菜スープ (しいたけ、もやし、人参) ゼリー	秋やさいかレー (鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ナス) ばくばく胡瓜 さつまいもレモン煮 ぶどうロールケーキ	
午後おやつ	マドレーヌ 牛乳 エネルギー：537kcal脂質：18.4g たんぱく質：21.5g塩分：1.8g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：581kcal脂質：17.2g たんぱく質：25.7g塩分：1.5g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：20.5g たんぱく質：21.1g塩分：1.7g	◎あんまん 牛乳 エネルギー：552kcal脂質：12.2g たんぱく質：19.3g塩分：1.8g	Caウエハース 牛乳 エネルギー：586kcal脂質：16.6g たんぱく質：20.5g塩分：1.5g	
日付	28日	29日	30日★地産地消★	31日▶ハロウィン▶		
昼食	さわらコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 (切干大根、さつま揚げ、人参、小松菜) みそ汁 (しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ) りんご	タンダーリーチキン 白菜さっぱり和え (白菜、蒲鉾、胡瓜) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	野菜炒め (豚肉、厚揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参) 大学いも モロヘイヤのみそ汁 (モロヘイヤ、豆腐、じゃが芋) りんご	ロールパン かぼちゃグラタン (マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、南瓜、しめじ、焼きのり、チーズ) マリネサラダ (キャベツ、人参、コーン) コンソメスープ (じゃが芋、わかめ) ハロウィンゼリー	海外メニュー 10月はスペイン 今日はスペイン料理でパエリア(風)を提供しま す！スペインでの主食はパンやお米で肉は豚肉が多く 食べられます。その他にトマト・干シタラ・にんに く・サフランなどが日常的に使われていてオリーブ油 で調理します。とうがらしやスパイスも多く使われ ていてエキゾチックな味わいの料理が特徴です。	
午後おやつ	◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：529kcal脂質：13.9g たんぱく質：22.4g塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：532kcal脂質：15.2g たんぱく質：20.0g塩分：1.4g	◎みかんマフィン 麦茶 エネルギー：582kcal脂質：17.4g たんぱく質：17.9g塩分：1.4g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：552kcal脂質：17.2g たんぱく質：18.1g塩分：1.9g		

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標量です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。