ハピネス保育園　南光台東

9月の幼児食

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 牛乳	3 ドリンクヨーグルト	4 牛乳	5 麦茶 ぼたぼた焼き
昼食		ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 バナナ	ご飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	ご飯 松風焼き きゅうりの昆布あえ 青菜のすまし汁 バナナ	お麸入り親子丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 なし	カレーうどん キャベツのツナサラダ バナナ
午後		牛乳 ばりんこ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 バナナケーキ	麦茶 たべっこどうぶつ
午前	7 牛乳	8 麦茶 ビスコ	9 牛乳	10 ぶどうジュース	11 牛乳	12 麦茶 星たべよ
昼食	きのことベーコンの和風パスタ あおのりポテト コンソメスープ オレンジ	ご飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ	さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 グレープフルーツ	食パン コーンハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ おくらスープ バナナ	ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのサラダ にらのみそスープ グレープフルーツ	ご飯 ツナじゃが 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナひじきチャーハン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 星たべよ	牛乳 じゃこねぎおにぎり	牛乳 カルシウムせんべい	麦茶 ばかうけ
午前	14 牛乳	15 麦茶 ビスコ	16 牛乳	17 ドリンクヨーグルト	18 牛乳	19 麦茶 ぼたぼた焼
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいもソテー かきたま汁 バナナ	カレーライス 切干大根サラダ わかめスープ みかん缶	ごはん ビビンバ ３色野菜のナムル 長芋とコーンのもちもち焼き とろとろナスとハムのスープ りんご	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ なし	鶏の照り焼き丼 オクラ納豆 豆腐みそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナサンド	牛乳 ばりんこ	牛乳 じゃこマヨパン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 おかかチーズおにぎり	麦茶 星たべよ
午前	21	22	23	24 りんごジュース	25 牛乳	26 麦茶、ぱりんこ
昼食				豆腐の中華丼 ブロッコリーとちくわのサラダ 切り干し大根のみそ汁 パイン缶	お月見ビーンズライス さつま芋のりんご煮 コンソメスープ オレンジ	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後				牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 わかめおにぎり	麦茶 ホームパイ
午前	28 牛乳	29 麦茶 カルシウムせんべい	30 牛乳			
昼食	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	きのこご飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 豆腐のすまし汁 バナナ	ご飯 レバーのオーロラソースあえ ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ			
午後	牛乳 お麸きな粉ラスク	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 フルーツヨーグルト			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆25日はお月見メニューとなっております。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	食塩 g
3才未満児	456	19.7	14.1	1.4
目標量	461	18.4	12.8	1.4

秋と言えば『食欲の秋』ですね。
諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。

ハピネス保育園　南光台東

9月の離乳食(12-18か月)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 麦茶 小魚せんべい	3 ドリンクヨーグルト	4 牛乳	5 麦茶 ハイハイン
昼食		軟飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 バナナ	軟飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	軟飯 松風焼き きゅうりのツナ昆布あえ 青菜のすまし汁 バナナ	お麩入り鶏肉丼(軟飯) ひじきの煮物 なめこのみそ汁 なし	カレーうどん キャベツのツナサラダ バナナ
午後		牛乳 ひじきせんべい	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 バナナケーキ	麦茶 かぼちゃクッキー
午前	7 牛乳	8 麦茶 やさいかぞく	9 牛乳	10 ぶどうジュース	11 牛乳	12 麦茶 やさいかぞく
昼食	きのことベーコンの和風パスタ 青のりポテト コンソメスープ オレンジ	軟飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ	さけのそぼろ丼(軟飯) ほうれん草ナムル 豚汁 グレープフルーツ	食パン コーンハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ おくらスープ バナナ	軟飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのサラダ にらのみそスープ グレープフルーツ	軟飯 ツナじゃが 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナひじきチャーハン(軟飯)	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナクッキー	牛乳 じゃこねぎおにぎり(軟飯)	牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 バナナクッキー
午前	14 牛乳	15 麦茶 ハイハイン	16 牛乳	17 ドリンクヨーグルト	18 牛乳	19 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	軟飯 ぶりの照り焼き じゃがいものごまネーズ 豆腐のみそ汁 バナナ	カレーライス(軟飯) 切干大根サラダ わかめスープ バナナ	軟飯 ビビンバ ３色野菜のナムル コーンのもちもち焼き とろとろナスとハムのスープ りんご	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツサラダ 白菜とベーコンのスープ なし	鶏の照り焼き丼(軟飯) オクラ納豆 豆腐みそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナサンド	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃこパン	牛乳 小魚せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり(軟飯)	麦茶 かぼちゃクッキー
午前	21	22	23	24 りんごジュース	25 牛乳	26 麦茶 やさいかぞく
昼食				豆腐の中華丼(軟飯) ブロッコリーとちくわのサラダ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	お月見ビーンズライス(軟飯) さつま芋の甘煮 コンソメスープ りんご	ひじきチャーハン(軟飯) わかめスープ バナナ
午後				牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 わかめおにぎり（軟飯）	麦茶 バナナクッキー
午前	28 牛乳	29 麦茶 やさいかぞく	30 牛乳			
昼食	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	きのこご飯(軟飯) さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 豆腐のすまし汁 バナナ	軟飯 レバーのオーロラソースあえ 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのゴマあえ グレープフルーツ			
午後	牛乳 お麩きな粉	牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 バナナヨーグルト			

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。
☆25日はお月見メニューとなっております。

秋と言えば『食欲の秋』ですね。

諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、 秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。

ハピネス保育園　南光台東

9月の離乳食(9-11か月)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン	4 麦茶 ヨーグルト	5 麦茶 ハイハイン
昼食		5倍粥 スタミナ納豆 小松菜のみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 さけ煮 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ ミルク	5倍粥 松風焼き 青菜のすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 お麸入り鶏肉煮 なめこのみそ汁 なし ミルク	あんかけうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク
午後		ミルク ひじきせんべい	ミルク かぼちゃクッキー	ミルク パン粥	ミルク 小魚せんべい	ミルク かぼちゃクッキー
午前	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 やさいかぞく	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 やさいかぞく	11 麦茶 ヨーグルト	12 麦茶 やさいかぞく
昼食	きのこの和風パスタ コンソメスープ オレンジ ミルク	5倍粥 タラの野菜煮 なすのみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 さけのそぼろ煮 豚汁 オレンジ ミルク	パン粥 コーンハンバーグ おくらスープ バナナ ミルク	5倍粥 鮭の煮付け にんじんのみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 ツナじゃが もやしのみそ汁 バナナ ミルク
午後	ミルク ツナ粥	ミルク ウエハース	ミルク バナナクッキー	ミルク じゃこねぎ粥	ミルク かぼちゃクッキー	ミルク バナナクッキー
午前	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ハイハイン	18 麦茶 ヨーグルト	19 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 鶏肉のしょうゆ煮 さつまいものみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 鮭じゃが煮 豆腐のみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 ボトフ わかめスープ バナナ ミルク	5倍粥 豚肉の炒め物 大根と人参のナムル トロトロなすと豆腐の味噌汁 りんご ミルク	5倍粥 鶏肉のみそ煮 白菜のスープ なし ミルク	5倍粥 鶏と青菜の照り煮 豆腐みそ汁 バナナ ミルク
午後	ミルク パン粥	ミルク ウエハース	ミルク 小魚せんべい	ミルク パン粥	ミルク おかか粥	ミルク かぼちやクッキー
午前	21	22	23	24 麦茶 やさいかぞく	25 麦茶 ヨーグルト	26 麦茶 やさいかぞく
昼食				5倍粥 豆腐あんかけ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク	ひじき粥 わかめスープ バナナ ミルク
午後				ミルク どうぶつビスケット	ミルク 青のり粥	ミルク バナナクッキー
午前	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト			
昼食	5倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 鮭の味噌煮 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 鶏肉のブロッコリー煮 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク			
午後	ミルク しっとりお麸きな粉	ミルク かぼちゃクッキー	麦茶 バナナヨーグルト			

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。

秋と言えば『食欲の秋』ですね。

諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、 秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。

ハピネス保育園　南光台東

9月の離乳食(7-8ヵ月)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン	4 麦茶 ヨーグルト	5 麦茶 ハイハイン
昼食		7倍粥 納豆のそぼろ煮 小松菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 さけ煮 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあん 青菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 お麸入り鶏肉煮 豆腐のすまし汁 なし ミルク	あんかけうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク
午後		ミルク ひじきせんべい	ミルク ハイハイン	ミルク パン粥	ミルク 小魚せんべい	ミルク ひじきせんべい
午前	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 やさいかぞく	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 やさいかぞく	11 麦茶 ヨーグルト	12 麦茶 やさいかぞく
昼食	和風パスタ コンソメスープ オレンジ ミルク	7倍粥 鮭の野菜煮 なすのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 さけのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 オレンジ ミルク	パン粥 おとうふハンバーグ おくらスープ バナナ ミルク	7倍粥 鮭の煮付け にんじんのすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 ツナじゃが ねぎのすまし汁 バナナ ミルク
午後	ミルク ツナ粥	ミルク 小魚せんべい	ミルク ハイハイン	ミルク じゃこねぎ粥	ミルク ハイハイン	ミルク ひじきせんべい
午前	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ハイハイン	18 麦茶 ヨーグルト	19 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 鶏肉のしょうゆ煮 さつまいものすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭じゃが煮 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏肉の炒め物 大根と人参のナムル トロトロなすと豆腐の味噌汁 りんご ミルク	7倍粥 ボトフ 高野豆腐のスープ バナナ ミルク	7倍粥 鶏肉のみそ煮 白菜のスープ なし ミルク	7倍粥 鶏と青菜の照り煮 豆腐すまし汁 バナナ ミルク
午後	ミルク パン粥	ミルク やさい家族	ミルク 小魚せんべい	ミルク パン粥	ミルク おかか粥	ミルク ひじきせんべい
午前	21	22	23	24 麦茶 やさいかぞく	25 麦茶 ヨーグルト	26 麦茶 やさいかぞく
昼食				7倍粥 豆腐あんかけ 切り干し大根のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク	鶏そぼろ粥 豆腐スープ バナナ ミルク
午後				ミルク ハイハイン	ミルク マッシュポテト	ミルク ひじきせんべい
午前	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト			
昼食	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭煮 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏肉のブロッコリー煮 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク			
午後	ミルク きな粉バナナ	ミルク ひじきせんべい	麦茶 バナナヨーグルト			

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。

秋と言えば『食欲の秋』ですね。
　諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、 秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。

ハピネス保育園　南光台東

9月の幼児食(卵アレルギー)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 牛乳	3 ドリンクヨーグルト	4 牛乳	5 麦茶 せんべい
昼食		ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 バナナ	ご飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	ご飯 松風焼き きゅうりのツナ昆布あえ 青菜のすまし汁 バナナ	お麸入り鶏肉丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 なし	カレーうどん キャベツのツナサラダ バナナ
午後		牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 米粉バナナケーキ	麦茶 ビスケット
午前	7 牛乳	8 麦茶 ビスケット	9 牛乳	10 ぶどうジュース	11 牛乳	12 麦茶 せんべい
昼食	きのことベーコンの和風パスタ 青のりポテト コンソメスープ オレンジ	ご飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ	さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 グレープフルーツ	食パン コーンハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ おくらスープ バナナ	ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのサラダ にらのみそスープ グレープフルーツ	ご飯 ツナじゃが 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナひじきチャーハン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこねぎおにぎり	牛乳 せんべい	麦茶 せんべい
午前	14 牛乳	15 麦茶 ビスケット	16 牛乳	17 ドリンクヨーグルト	18 牛乳	19 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいもソテー みそ汁 バナナ	カレーライス 切干大根サラダ わかめスープ みかん缶	ごはん ビビンバ ３色野菜のナムル 長芋とコーンのもちもち焼き とろとろナスとハムのスープ りんご	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ なし	鶏の照り焼き丼 オクラ納豆 豆腐みそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナサンド	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこパン	牛乳 ビスケット	牛乳 おかかチーズおにぎり	麦茶 せんべい
午前	21	22	23	24 りんごジュース	25 牛乳	26 麦茶 せんべい
昼食				豆腐の中華丼 ブロッコリーとちくわのサラダ 切り干し大根のみそ汁 パイン缶	お月見ビーンズライス さつま芋のりんご煮 コンソメスープ オレンジ	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後				牛乳 せんべい	牛乳 青のりチーズポテト	麦茶 ビスケット
午前	28 牛乳	29 麦茶 せんべい	30 牛乳			
昼食	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	きのこご飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 豆腐のすまし汁 バナナ	ご飯 レバーのオーロラソース添え ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ			
午後	牛乳 お麸きな粉ラスク	牛乳 ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆25日はお月見メニューとなっております。

秋と言えば『食欲の秋』ですね。
　諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、 秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。

ハピネス保育園　南光台東

9月の幼児食(小麦・卵アレルギー)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 麦茶 せんべい	3 ドリンクヨーグルト	4 牛乳	5 麦茶 せんべい
昼食		ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 バナナ	ご飯 さけのマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	ご飯 松風焼き きゅうりのツナ昆布あえ 青菜のすまし汁 バナナ	鶏肉丼 ひじきの煮物 なめこのみそ汁 なし	カレーライス キャベツのツナサラダ バナナ
午後		牛乳 せんべい	牛乳 米粉ビスケット	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 米粉バナナケーキ	麦茶 米粉ビスケット
午前	7 牛乳	8 麦茶 ビスケット	9 牛乳	10 ぶどうジュース	11 牛乳	12 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 きのことベーコンの和風炒め 青のりポテト コンソメスープ オレンジ	ご飯 タラのホイル焼き 昆布の煮物 なすのみそ汁 バナナ	さけのそぼろ丼 ほうれん草ナムル 豚汁 グレープフルーツ	ご飯 コーンハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズあえ おくらスープ バナナ	ご飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのサラダ にらのみそスープ グレープフルーツ	ご飯 ツナじゃが 小松菜の納豆あえ もやしのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナひじきチャーハン	牛乳 米粉ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこねぎおにぎり	牛乳 せんべい	麦茶 せんべい
午前	14 牛乳	15 牛乳 ビスケット	16 牛乳	17 ドリンクヨーグルト	18 牛乳	19 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいものソテー 高野豆腐のみそ汁 バナナ	カレーライス 切干大根サラダ わかめスープ みかん缶	ごはん ビビンバ ３色野菜のナムル 長芋とコーンのもちもち焼き とろとろナスとハムのスープ りんご	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き パインサラダ 白菜とベーコンのスープ なし	鶏の照り焼き丼 オクラ納豆 豆腐みそ汁 バナナ
午後	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこのりおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり	麦茶 せんべい
午前	21	22	23	24 りんごジュース	25 牛乳	26 麦茶 せんべい
昼食				豆腐の中華丼 ブロッコリーとちくわのサラダ 切り干し大根のみそ汁 パイン缶	お月見ビーンズライス さつま芋のりんご煮 コンソメスープ オレンジ	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後				牛乳 せんべい	牛乳 わかめおにぎり	麦茶 米粉ビスケット
午前	28 牛乳	29 麦茶 せんべい	30 牛乳			
昼食	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	きのこご飯 さわらの西京焼き さつまいものさくさく揚げ 豆腐のすまし汁 バナナ	ご飯 レバーのオーロラソースあえ ブロッコリーのゴマあえ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ			
午後	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 米粉ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆25日はお月見メニューとなっております。

秋と言えば『食欲の秋』ですね。

諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加し、エネルギーを蓄える必要があるので、食欲が増すと言われています。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、 秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。給食でも、かぼちゃやさつま芋、梨などを多く取り入れ、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を味わいながら、夏の疲れを少しでもとれるように工夫しました。