

日	曜	朝のおやつ 薑組・蓮華組・梅組	昼食予定献立	主 食 果 物	昼食の主な材料 [調味料は除く]	3時のおやつ 全園児			
1	土 二百十日	牛乳 菓子	五目そうめん ポテト味噌炒め	ちらすご飯 オレンジ	しらす もやし 椎茸 そうめん	豚ミンチ 生姜 チーズ	牛乳 ◎お好み焼き		
3	月	牛乳 せんべい	白身魚の彩り焼き 牛肉とポテトのソテー	雑穀ご飯 巨峰	白身魚 コーン メーク マカロニ	牛肉 人参 玉葱 春雨 昆布	いんげん 大豆 牛蒡 昆布	ウエハース ◎かき氷	
4	火 5歳児地引網	牛乳 クラッカー	ひき肉のオムレツ 雷こんにやく 胡瓜の中華和え	麦ご飯 バナナ	合ミンチ いんげん こんにやく にんにく じゃこ	人参 かに 玉葱 胡瓜	こんにやく チーズ 若布 卵	牛乳 ◎パンプディング	
5	水 遊育楽習	牛乳 パン	うずらの卵と野菜のうま煮 若布の胡麻酢和え	雑穀ご飯 パイナップル	鶏肉 人参 玉葱	若布 納豆 胡麻	桜えび うずら卵 胡麻 ミニトマト	炒りいりこ ◎チョコレートゼリー	
6	木	食べる ヨーグルト	鶏肉のオープン焼き とうもろこし	黒豆雑穀 オレンジ	鶏肉 南瓜 若布 玉葱	とうもろこし 人参 おくら メーク	青のり ソーメン	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	
7	金	牛乳 バナナ	キーマカレー おさつサラダ	雑穀入りカレー 巨峰	鶏ミンチ メーク 人参 玉葱	さつま芋 ツナ缶 枝豆 ピーマン		牛乳 ◎ポップコーン	
8	土 白露	牛乳 ビスケット	冷やし中華 南瓜のサラダ	若布ご飯 バナナ	若布 ハム 卵 胡瓜	南瓜 玉葱 ベーコン 昆布	中華麺 うどん麺 チェリー缶	カルピス ◎自然食盛り合わせ	
10	月	牛乳 菓子	麻婆なす まいたけと卵の炒め物 マカロニ和え	麦ご飯 パイナップル	茄子 生姜 人参 玉葱	マカロニ まいたけ しめじ えのき	豚ミンチ 納豆 桜えび 味噌	抹茶ミルク ◎スイートポテト	
11	火	フルーツ 盛り合わせ	ミートスパゲティ パンプキンサラダ	パン 巨峰	合ミンチ 人参 玉葱 南瓜	卵豆腐 ピース 胡瓜 パン	コーン パセリ	牛乳 ◎マドレーヌ	
12	水	ヤクルト せんべい	鶏肉のマリネ 蒸しさつま芋	雑穀ご飯 オレンジ	卵 絹さや もずく とうもろこし	鶏肉 人参 南瓜 玉葱 チーズ	ピーマン レモン	牛乳 ◎おからのガトーショコラ	
13	木	牛乳 ビスケット	魚の梅干し煮 茄子のもろみ和え	雑穀ご飯 バナナ	白身魚 茄子 もろみ 若布	豆腐 春雨 胡瓜 ハム		牛乳 ◎レモンクッキー	
14	金	牛乳 コーンフレーク	エビ入り肉団子 もやしの胡麻和え 手作りふりかけ	黒豆雑穀 なし	ムキエビ 高野豆腐 インゲン もやし	えのき 若布 胡麻 オレンジジュース	人参 玉葱 卵	炒りいりこ ◎オレンジゼリー	
15	土	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き井 野菜炒め	雑穀入り生姜焼き井 パイナップル	豚肉 人参 玉葱 青葱	キャベツ ピーマン 牛蒡 メーク	板こんに 鶏肉 もやし 枝豆	牛乳 ◎牛乳くず餅	
17	月	敬老の日	“老身者を敬う精神”だけではなく、広く長上を敬う心を養ってほしいものです。思いやりの心、義理・人情はそこから生まれると思います。						
18	火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス マカロニサラダ	雑穀入りハヤシライス オレンジ	マカロニ エリンギ えのき しめじ	コーン チーズ 胡瓜 人参	牛肉 ピース 玉葱	牛乳 ◎ホットドック	
19	水	牛乳 せんべい	親子丼 なすの田舎煮	雑穀入り親子丼 バナナ	鶏肉 人参 春雨 茄子	じゃこ 玉葱 絹さや 卵	にんにく 生姜 若布 葱	牛乳 ◎ポテトチップス	
20	水 入岸	フルーツ 盛り合わせ	ししゃものフライ もやしの和風和え 粉ふき芋	麦ご飯 巨峰	ししゃも 白身魚 もやし えのき	メーク 青じそ 豆腐 胡瓜	人参 玉葱 なす 椎茸	牛乳 ◎おはぎ	
21	金	牛乳 バナナ	きのこのスパゲティ さつま芋のオレンジ煮	パン パイナップル	しめじ えのき 卵豆腐 パセリ	にんにく エリンギ さつま芋 スパゲティ	玉葱 人参 もやし ベーコン	選ぶおやつ お楽しみ！	
22	土 お外の発表会	ヤクルト 菓子	お土産として保育園では『どろんこ西山』の手作りパンとジュースを用意します。園児たちは、お家の方に見てもらうのを楽しみにしていますので、お子さんの成長の様子をご覧ください。						
24	月	秋分の日 振替休日	秋季皇霊祭の日当たる事から祝日となりました。とても季節の良い時で、精神修養の為に何かをするのにとでも適していますね。						
25	火	牛乳 コーンフレーク	コーンハンバーグ ポテトサラダ	雑穀ご飯 オレンジ	人参 玉葱 胡瓜 卵	合ミンチ ミニトマト ピース コーン	パン粉 パセリ チーズ メーク	牛乳 ◎シュガーラスク	
26	水 結岸	牛乳 カステラ	肉じゃが 蓮根の金平 とうもろこし	麦ご飯 バナナ	メーク コーン 生姜 牛蒡	春雨 人参 蓮根 とうもろこし	玉葱 豚肉 胡麻	牛乳 ◎モロヘイヤのクッキー	
27	木 誕生会	食べる ヨーグルト	☆誕生会☆ 秋の混ぜご飯・ハンバーグ・ナポリタン・ウィンナー スイートポテトサラダ・ゼリー・きのこスープ						パイナップルジュース ★お誕生ケーキ (デ・セール特製)
28	金	牛乳 菓子	さつま揚げ ポークピーンズ	雑穀ご飯 オレンジ	白身ミンチ いんげん 青のり 卵	人参 玉葱 牛蒡 うずら卵	しめじ えのき ピース 納豆	ビスケット ◎かき氷	
29	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 棒々鶏	雑穀ご飯 なし	豚肉 チーズ にんにく 焼きそば	胡瓜 鶏肉 若布 もやし	人参 玉葱 胡麻 キャベツ	ココアミルク ◎自然食盛り合わせ	



● 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。美味しい秋の味覚を堪能しましょう。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腹が減れば、食欲も増しますね。

● 20日は入岸。秋分の日をはさんで、前後3日間（7日間）は、秋のお彼岸です。保育園は「手作りおはぎ」をおやつでいただきます。

● まだまだ暑さが残る季節です。しっかり食べ、十分な睡眠をし体調管理に気を付けましょう。



誕生会の様子



誕生会ケーキ