

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児) どんぐり(3~5才児)	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal
1	水	七分つきご飯	みそ汁 (青菜・麩)	肉さつま	キャベツとりんごの フレンチサラダ	くだもの	あんバタートースト ＜魚の野菜あんかけ＞ トマトスープ	くだもの 牛乳	658kcal 489kcal
2 27	木 月	七分つきご飯	すまし汁 (かぶ・あおさ)	豚ヒレ肉の みそ麩焼き ＜みそ麩ハンバーグ＞	さつま芋煮 わかめの酢の物	くだもの	マカロニきな粉＜鮭と青菜煮＞ ★かき卵スープ	くだもの 牛乳	568kcal 404kcal
3 17	金	おにぎり	みそ汁 (しめじ・青菜)	魚のネギみそ焼き	高野豆腐と野菜の揚げ煮	くだもの	1才 鶏汁雑炊＜さつま芋煮＞ 2才 麩のラスク・3日鶏汁・17日豚汁	くだもの 牛乳	526kcal 409kcal
4 18	土	スパゲティ ミートソース	スープ	スティックサラダ		くだもの	おにぎり＜魚と野菜煮＞ みそ汁	くだもの 牛乳	598kcal 417kcal
6 20	月	七分つきご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	6日 カレー肉じゃが 20日 肉さつま	▲かぶと柿のサラダ	くだもの	6日 ☆お月さま蒸しパンとうさぎさん 20日 ☆チーズ入り茶まんじゅう クリームコーンスープ ＜豆腐のしらすあんかけ＞	くだもの 牛乳	560kcal 405kcal
7 21	火	納豆ご飯	すまし汁 (わかめ・麩・えのき)	魚のりんごソース	小松菜とひじきの和え物	くだもの	カレーうどん ＜じゃが芋のそぼろ煮＞	くだもの 牛乳	593kcal 437kcal
8 31	水 金	七分つきご飯	みそ汁 (なめこ・もずく)	☆豚カツ ＜メンチカツ＞	▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	8日 ☆スイートポテト 31日 ☆おばけ☆スイートポテト きのこ青菜のスープ＜魚おろし煮＞	くだもの 牛乳	579kcal 409kcal
9 23	木	七分つきご飯	みそ汁 (山芋・あおさ)	★高野豆腐の卵とじ	切り干し大根のナムル	くだもの	蒸かし芋のチーズサンド トマトスープ＜魚の青のり焼＞	くだもの 牛乳	542kcal 416kcal
10 24	金	鯖そぼろ丼	すまし汁 (豆腐・えのき)	小松菜のパリパリ サラダ		くだもの	☆ピロシキ＜肉団子＞ 3色スープ	くだもの 牛乳	564kcal 423kcal
11 25	土	中華丼	スープ	▲さつま芋サラダ		くだもの	蒸しパン＜しらすじゃが＞ にぎやかスープ	くだもの 牛乳	654kcal 469kcal
14 28	火	ゆかりご飯	みそ汁 (里芋・わかめ)	14日 鶏団子の 甘酢あんかけ 28日 ☆鶏の松風焼き	ほうれん草とえのきののり和え 柿なます	くだもの	さつま芋もち＜魚と野菜煮＞ けんちん汁	くだもの 牛乳	621kcal 440kcal
15 29	水	バターパン	トマトスープ	▲魚のパン粉焼き	▲根菜カレー風味	くだもの	おにぎり＜野菜入りハンバーグ＞ みそ汁	くだもの 牛乳	571kcal 458kcal
16 30	木	七分つきご飯	みそ汁 (切り干し大根・えのき)	鶏と大豆の炒め物	小松菜のじゃこ和え	くだもの	豆腐としらすのうどん ＜鮭ハンバーグ＞ 2才ごま味噌クッキー・豆腐のスープ	くだもの 牛乳	671kcal 481kcal
22 ★	水	全粒粉食パン	3匹のくまの きやべつスープ	☆ハンバーグ トマト煮	▲ポテトサラダ	くだもの	☆誕生会ケーキ ＜魚のムニエルグリーンソース＞ スープ	くだもの 牛乳	687kcal 495kcal

＜今月の主な食事予定＞

2日(木) 遠足 … どんぐりはお弁当の用意をお願いします。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事がありません。)
3日(金) こりすキッチン … お米の話し・おにぎり作りをします。
17日(金) お弁当箱給食…どんぐりの部屋は空のお弁当箱の用意をお願いします。
22日(水) 誕生会 … さつま芋のモンブラン でお祝いをします。

- 🍴 食事・おやつ時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 🍵 日中お茶を用意し水分補給しています。
- 🕒 延長保育の時間におやつを用意があります。
- 📦 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。



※ ＜ ＞は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯の時は、
白米を食べています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に
合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
■ ナッツ類

保育園での昼食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

今月のくだもの

りんご・梨・柿・みかん
から選んで食べています。



お月見 (十五夜) 今年は10月6日



十五夜は旧暦の8月15日とされ、その年によって十五夜の日にちは変わります。旧暦では7～9月が秋とされており、秋の真ん中にあたる8月15日は「中秋」と呼ばれていました。この日に昇る月は、一年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。
今では「十五夜といえば中秋の名月」と言われています。十五夜には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見たてたものや 収穫物をお供えするという風習もあります。

ススキ: 秋の七草の一つでもあるススキには悪霊や災いなどから収穫物を
を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。
お団子: 月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を
表します。十五夜には15個のお団子をピラミッドのように積んで
お供えします。
農作物: お月見は豊作を祝う行事でもあります。里芋や栗などの農作物を
お供えし、収穫に感謝します。
十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。

保育園では、月に見立てた蒸しパンとうさぎクッキーをおやつに
いただきます。 夜は親子でゆっくりお月見できるといいですね。



旬の果物 りんご🍏

🍏「一日一個のりんごは医者を送る」という西洋のことわざがある程、
りんごは栄養価の高さから世界の広い地域で愛されています。
ビタミン、ミネラル類、有機酸、食物繊維がたっぷり含まれています。
酸味のもとのりんご酸はクエン酸とともに疲労回復効果があります。
不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がバランスよく含まれ、腸内環境を
整え、便秘の解消にも効果的。水溶性食物繊維のペクチンには、血中の
コレステロール値を低下させ動脈硬化など生活習慣病を予防する効果が期待
できます。ポリフェノールとビタミンCは美容に嬉しい効果が期待できます。
りんごの皮にもポリフェノールや食物繊維が含まれるので、皮ごと食べるのが
がお勧めです。どんぐりさんはエルマーむきで皮も一緒に食べています。
🍏 熟すにしたがって皮が赤い品種は赤くなり、品種によっては完熟すると表面を
保護するためのろう物質を多く分泌するものもあります。
🍏 エチレングスを多量に発生させるので、同じ袋に他の果実も入れると、早く熟成
します。例外的に、じゃが芋だけには発芽を遅らせる効果があります。

一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)		1300 kcal (1040kcal)	618kcal (523kcal)	682kcal (517kcal)
たんぱく質(g)		52g (42g)	23g (21g)	29g (21g)
脂質(g)		36g (29g)	20g (15g)	16g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかりと食べてください。

～旬の食材～

鯖・鮭・秋刀魚・いわし・里芋・さつま芋・山芋・栗・かぶ・チンゲン菜・新米
しいたけ・なめこ・しめじ・まいたけ・りんご・梨・柿