



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	鮭の照り焼き マカロニサラダ 根菜汁 バナナ	カレー風味肉じゃが キャベツとのりの サラダ お茶 パイナップル	鶏肉のトマト煮 じゃが芋の コンソメ炒め えのきのスープ なし	さわらの竜田揚げ 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁 みかん	親子丼 みそ汁 フルーツ
	クッキー ウエハース お茶	しょうゆせんべい かぼちゃドーナツ	サブレ カステラ ミルク	かりんとう ソフトせんべい お茶	せんべい
7	8	9	10	11	12
かにたま さつま芋入り きんぴらごぼう 大根のみそ汁 桃缶	ビビンバ丼 シュウマイ 若布スープ キウイ	はんぺんフライ すき昆布炒め お茶 オレンジ	鶏肉のみそ漬焼き 白菜と小松菜の ごまサラダ 椎茸のみそ汁 りんご	たらの みそマヨコーン焼き じゃが芋のガレット お茶 バナナ	ドライカレー スープ フルーツ
揚げせんべい ウエハース ミルク	クラッカー サラダせんべい お茶	しょうゆせんべい かりんとう お茶	サラダせんべい クッキー ミルク	カルシウムせんべい 芋けんぴ ミルク	せんべい
14	15	16	17	18	19
スポーツの日	赤魚のムニエル れんこんのパスタ かきたま汁 バナナ	肉団子甘酢あんかけ 大根ツナサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	ハムソテー ひじきの炒め煮 さつま汁 バナナ	鯖の唐揚げ 甘味あんかけ マセドアンサラダ お茶 みかん	二色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ
	かりんとう ウエハース お茶	カステラ 揚げせんべい お茶	クッキー かりんとう ミルク	しょうゆせんべい サブレ お茶	せんべい
21	22	23	24	25	26
しらすと葱の卵焼き スパゲティサラダ 豚汁 桃缶	かれいの もやしあんかけ ピーマンのきんぴら さといものみそ汁 バナナ	じゃが芋と 手羽中の煮物 ほうれん草と 卵のソテー 白菜のみそ汁 みかん缶	お好み焼き もやしのサラダ お茶 りんご	ハヤシライス レタスと りんごのサラダ お茶 ヨーグルト	🌸発表会🌸 柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい クッキー ミルク	ビスケット ウエハース お茶	ソフトせんべい クラッカー ミルク	揚げせんべい ビスケット お茶	サブレ クラッカー お茶	せんべい
28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ♥は手作りおやつです。 △は、ご飯を持ってこなくても良い日です。 ※都合により、献立が変更になる場合があります。 	
和風ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	すき焼き風煮 マカロニナポリタン お茶 パイナップル	新米おにぎり ひじきの ミネラルふりかけ 鶏肉の唐揚げ なめこ汁 バナナ	栗ごはん かぼちゃのグラタン キャベツの コンソメスープ みかん		
ソフトせんべい ウエハース お茶	しょうゆせんべい かぼちゃのごまクッキー	揚げせんべい 芋けんぴ ミルク	ロールケーキ ビスケット お茶		

日が暮れる時期が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共に様々な食べ物を食べましょう。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わっててください。



成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcal が目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

