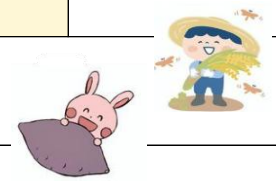
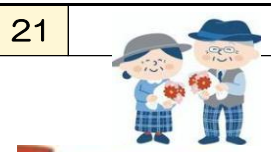
ハピネス保育園南境

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 麦茶 ぱりんこ	3 ドリンクヨーグルト	4 牛乳	5 麦茶 ぼたぽた焼き
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 きゅうりのツナ昆布あえ 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 たべっこどうぶつ	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 鉄入りウエハース
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 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 かぼちゃのごまマヨネーズ 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 鉄入りウエハース	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 カルシウムせんべい	麦茶 たべっこどうぶつ
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 ぼたぽた焼
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 じゃがいものごまネーズ かきたま汁 バナナ	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	カレーライス 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	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 ぱりんこ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 ギンビスアスパラガス	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	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 青のりチーズポテト	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 鶏肉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			

敬老の日　国民の休日　秋分の日

☆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。

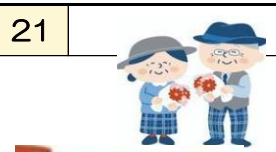
	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	548	24.2	17.7	1.7
目標量	532	21.3	14.8	1.5
3才未満児	454	19.7	14.4	1.4
目標量	462	18.5	12.8	1.4

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。

ハピネス保育園南境

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 どうぶつビスケット	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 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 かぼちゃのごまマヨネーズ 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 どうぶつビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃこおにぎり(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	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き サラダ 白菜とベーコンのスープ なし	カレーライス(軟飯) 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	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 おかかチーズおにぎり	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 小魚せんべい	麦茶 かぼちやクッキー
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) さつま芋とりんごの甘煮 コンソメスープ	ひじきチャーハン(軟飯) わかめスープ バナナ
午後			牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 青のりチーズポテト	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 鶏肉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 お麩きな粉ラスク	牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 バナナヨーグルト			

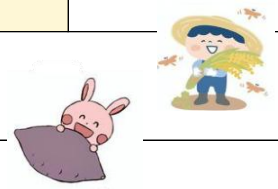
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。
☆25日はお月見メニューとなっております。

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。

ハピネス保育園南境

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 どうぶつビスケット	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 どうぶつビスケット	ミルク ウエハース	ミルク じゃこ粥	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 鶏肉のみそ煮 白菜のスープ なし ミルク	5倍粥 ポトフ 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 おかか粥	ミルク パン粥	ミルク 小魚せんべい	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 青のりマッシュポテト	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 きな粉バナナ	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。
☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。

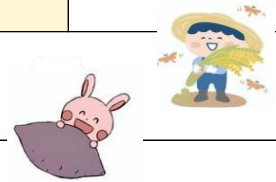
秋と言えば『食欲の秋』ですね。

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。

ハピネス保育園南境

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 鶏肉のみそ煮 白菜のスープ なし ミルク	7倍粥 ポトフ 高野豆腐のスープ 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 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 おかか粥	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	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			

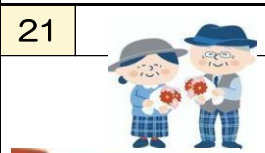
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。

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。

ハピネス保育園南境

9月の幼児食(卵アレルギー)

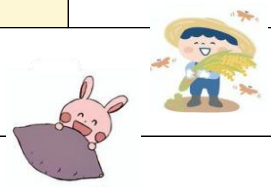
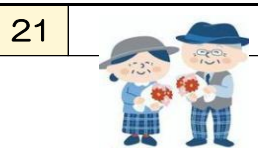
2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 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	お麩入り鶏肉丼 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 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 かぼちゃのごまマヨネーズ 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 ビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこおにぎり	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 じゃがいものごまネーズ 高野豆腐のみそ汁 バナナ	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	カレーライス 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	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 おかかチーズおにぎり	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 ビスケット	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 さつま芋とりんご煮 コンソメスープ	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 鶏肉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 お麩きな粉ラスク	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。

ハピネス保育園南境　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 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 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 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 かぼちゃのごまマヨネーズ 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 ビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこおにぎり	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 じゃがいものごまネーズ 高野豆腐のみそ汁 バナナ	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	カレーライス 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	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 おかかチーズおにぎり	牛乳 じゃこのりおにぎり	牛乳 ビスケット	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 さつま芋とりんご煮 コンソメスープ	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	敬老の日		秋分の日	牛乳 せんべい	牛乳 青のりチーズじゃが	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 鶏肉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 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。