		T		T	4 D (-k)	1 ,	лп <i>(</i> А)	J 00.	(A) A844
1.405	3		SAN OF U		1日 (水)	4	2日(金)	献立名	(金) 全員給食 材料名
★10月	引…旬の食べ物★	I	食欲の秋	順	書受付日	4	き当の日	① NEG⊃ッペパン	① 小麦 マーガリン 乳成分
					園になります。	7		② きのこのクリームシチュー	
ラのき	エリンギ 南瓜	和レララビ 「会物の利!」 羊吐	しい物を食べると幸せな気持ちになりますよね。				111	③ プロッコリーサラダ ④ オレンジゼリー	エリンギー人参)
7000	エリノイ 南川	校と言えば、「長坂の校!」美味	OV 中心を使べるこ本では、現代でになりよりも4d。					(4) オレフシビリー (5) 牛乳	・ルー (小麦 チーズ 乳成分 鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖)
					• • _				③ プロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン
りんご き	チンゲン菜 里芋	そんな秋におすすめな食べ物は包	の食材です。旬の食材はおいしいだけではなく		0				フレンチドレッシング(レモン果汁)
									④ オレンジ果汁 水あめ
さんま さば たちうお		通常よりも栄養価が高いので旬の食材を様々な料理にアレンジしてみるのもおすすめです。							⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。
なさぜいちょうかて こうちょうにいさしょこし								脂質 21.3 g 炭水化物 74.5 g	※ ジョスノーフをこけをへたCV i。
好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう!								食塩相当量 3.4 g	
6日(月) 全員給食		7日(火) 全員給食		8日(水) クラブ給食		9日(木) 全員給食		10日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん	材料名 ① 白米 発芽玄米	献立名 ① ごはん	材料名 分 白米 発芽玄米	献立名 ① ごはん	材料名 ① 白米 発芽玄米	献立名 ① ごはん		献立名 ① ごはん	材料名 ① 白米 発芽玄米
② コンソメスープ	② コーン キャベツ	② すまし汁	② 人参 しめじ	② みそ汁		ا	① ロホ 光オムホ 2) 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参	I	② 玉ねぎ 青ねぎ 麩
③ ササミフライ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう	T	だし粉 醤油 塩	③ 大根と鶏肉のみそ煮		③ 葉菜サラダ	青ねぎ だし粉 生姜 醤油 酒 砂糖	③ 照焼チキン	だし粉 醤油 塩
④ サラダスパ	③ 鶏肉 小麦 大豆成分	④ 鶏肉のゴマドレサラダ		④ あじの塩焼	③ 大根 鶏肉 いんげん にんじん		③ 白菜 ツナ コーン	④ カリフラワーの塩昆布和え	
⑤ ウインナー ⑥ パイン缶	コーン・芋でん粉 なたね油 4 スパゲティ キャベツ 人参 ツナ		小麦 牛脂 なたね油 ④ 鶏肉 小麦 コーン きゅうり	⑤ 五目巾着の煮付	つきこんにゃく みそ 砂糖 醤油 だし粉 あじ	1 -	なたね油酢醤油砂糖	⑤ かぼちゃシューマイ ⑥ りんご缶	 カリフラワー コーン 赤ピーマン 昆布 大豆成分 砂糖 醤油 みりん
W / \ \ \	(4) スパクティ キャヘツ 人参 ツア なたね油 酢 醤油 砂糖 塩こしょう	В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	6 大根 だし粉 醤油 砂糖	W 7000 (XX)	(4) めし (5) 大豆 人参 しいたけ さといも		④ 魚肉 人参 ほうれん草 だし粉 砂糖 醤油	W 9/0CW	
	⑤ 鶏肉 鶏皮	I礼中 420 kcal		[제부 - 391 kcal	いんげん たけのこ かんぴょう		⑤ もも果汁 水飴	다가 455 kcal	大豆成分 コーンでん粉
ያ ሃ/እ°	⑥ パイン	<i>ዓ</i> ሃ/ነ 12.5 g		ያሃለ°		<u> </u>	※ 必ずスプーンをご持参ください。	タンパック 12.8 g	⑥ りんご
脂質 8.4 g		脂質 9.3 g	_			脂質 9.1 g 炭水化物 72 g		脂質 11.8 g 炭水化物 79.6 g	-
炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.1 g	-	炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.4 g		炭水化物 71 g 食塩相当量 3 g		炭水化物 72 g 食塩相当量 1.7 g		度塩相当量 1.8 g	-
	13日 (月)	14日	(火) 全員給食	158 (※年少・満3歳児組遠足	178	
		献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
ス7	ポーツの日	① ごはん ② 中華スープ	① 白米 発芽玄米 ② 白菜 人参	① ごはん ② 野菜スープ			① 白米 発芽玄米 ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参)	① ごはん	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 白菜 人参 たけのこ
		② T手へ フ ③ ぎょうざ	・	③ トマトマカロニ	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう		・ルー(小麦豚脂粉) 乳成分		中華スープ(鶏・豚エキス)
		④ レンコンの甘辛煮	③ キャベツ 玉ねぎ にら 豆腐 コーンでん粉	④ ごまささみカツ		🍎 ハーフカットコーン	カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ		塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉
		⑤ トマトかまぼこの煮付			1	⑤ いちごゼリー	バナナ・りんごペースト) はちみつ	⑤ 青りんごゼリー	③ 大根 わかめ ツナ ポン酢
		⑥ みかん缶	なたね油 ④ レンコン 鶏肉 糸こんにゃく 人参	⑥ パイン缶	コンソメ(件エキス) トマトダイス毎 (トマト・トマトジュース) ケチャップ 塩こしょう		ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉)		みりん ④ じゃが芋 なたね油
		[채추 - 405 kcal	」(色) レノコノ 焼肉 おこんにゃく 人参	Iネルギ- 435 kcal	」 クテャック 塩こしょう ④ 鶏肉 パン粉 ごま コーンでん粉		(3) キャヘッ ハム(豚肉) 手でん物) きゅうり なたね油 酢 醤油 砂糖	[체후 - 456 kca]	⑤ りんご果汁 水あめ
		タンパック 10.3 g	⑤ 魚肉 芋でん粉 野菜ペースト(トマト	9 ¹ / ₂ 9 ¹ / ₂ 12.1 g	小麦 なたね油	<i>ፃ</i> ሃパ	④ コーン	ፃሃパ ያ 11.3 g	※ 必ずスプーンをご持参ください。
	- C	脂質 7.2 g	ほうれん草) だし粉 砂糖 醤油	脂質 8.2 g	⑤ プロッコリー だし粉 砂糖 醤油 ⑥ パイン	脂質 15.2 g	⑤ いちご果汁 水あめ	脂質 8.6 g	
			⑥ みかん	炭水化物 83.7 g	⑥ パイン	炭水化物 101.8 g	※ 必ずスプーンをご持参ください。	炭水化物 89.2 g	-
20E (/	月) ※年長組遠足			食塩相当量 1.5 g	l 水) クラブ給食	食塩相当量 2.8 g 23日 (木		食塩相当量 2.3 g	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん	① 白米 発芽玄米	① ごはん	① 白米 発芽玄米				① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分		① 白米 発芽玄米
② すまし汁 ③ 鶏肉の唐揚	② 小松菜 えのき だし粉 醤油 塩	② わかめスープ ③ 照焼ハンバーグ	② わかめ コーン 人参 中華スープ(鶏・豚エキス)	② みそ汁 ③ 小松菜とピーフンのオイスター参め		② ハヤシシチュー ③ 葉菜のソテー	② ・ 具材(豚肉 玉ねぎ 人参) ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー		② 白菜 人参 - 中華スープ(鶏・豚エキス)
④ 葉菜の和え物		G /////	③ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉	④ とんかつ	③ 小松菜 ビーフン 鶏肉 人参		コンソメ(牛エキス) 砂糖	④ フルコモ風	
⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	④ 白菜 ほうれん草 人参	⑤ とうもろこしのつまみ揚	牛脂 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖	⑤ ちくわの煮付	オイスターソース(カキエキス)		③ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ	⑤ 花形さつまの煮付	焼肉のタレ(りんご 玉ねぎ にんにく
⑥ みかん缶	醤油 砂糖 みりん	⑥ オレンジ(生果)	4 じゃが芋 ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分	© 55 <u>6</u>	酒酱油砂糖		ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 生姜)		生姜 みそ(大豆) もろみ(大豆、小麦)
I礼片 447 kcal	□⑤ 魚肉 ほうれん草 大豆成分 □ だし粉 砂糖 醤油	Iネルギ- 439 kcal	」 生姜) ⑤ コーン 魚肉 芋・コーンでん粉		④ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分 芋・コーンでん粉 なたね油	14年,- 223 post	だし粉 砂糖 醤油 みりん ④ オレンジ果汁 水あめ	 [ネルキ・- 439 kcal	」 ごま油 ごま) ④ コーン じゃが芋 パン粉 小麦 芋でん粉
	_ たしめ 呼続 音 畑 ⑥ みかん	<i>ፃ</i> ሃ ነ 10.7 g	なたね油		⑤ 魚肉 大豆成分 小麦 コーンスターチ		⊕ オレフラ来/1 小めめ ⑤ 牛乳	97/1° 9 12.3 g	なたね油
脂質 10.3 g		脂質 11.7 g	⑥ オレンジ	脂質 9.6 g	ずでん粉 だし粉 砂糖 醤油	脂質 22.8 g	※ 必ずスプーンをご持参ください。	脂質 8.9 g	⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋でん粉
炭水化物 79.9 g	_	炭水化物 78.3 g	_		5 55	炭水化物 70.3 g		炭水化物 82.2 g	大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 砂糖 醤油
食塩相当量 2 g		食塩相当量 3 g 28日	 (火) 全員給食	食塩相当量 3.5 g	 水) クラプ給食	食塩相当量 3.7 g	(木) 全員給食		⑥ パイン(金) 全員給食
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん	① 白米 発芽玄米	① ごはん	① 白米 発芽玄米				① 白米 発芽玄米	① ごはん	① 白米 発芽玄米
	② キャベツ 人参		② 白菜 えのき	② みそ汁 ③ トンテキ炒め		② 牛丼③ 葉菜とえのきの和え物			② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参
③ おさつコロッケ ④ 牛肉とレンコンの甘辛炒め	コンソメ(牛エキス) 塩こしょう (3) さつま芋 じゃが芋 パン粉(大豆成分)		だし粉 醤油 塩 ③ 鶏肉 小麦 生姜 にんにく のり		みそ 味の素 だし粉 ③ 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン	17	日ねさ たし粉 生姜 醤油 酒 砂糖	③ 葉菜とちくわの和え物 ④ 肉団子	玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 酒 ③ ほうれん草 魚肉 大豆成分 小麦
⑤ ほうれん草シューマイ	1 -	⑤ 花型しんじょの煮付	なたね油	⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚		I	③ 小松菜 えのき 人参	⑤ 青りんごゼリー	コーンスターチ 芋でん粉 だし粉
⑥ 大根の煮付	④ レンコン 牛肉 人参 ごま 砂糖		④ じゃが芋 コーン 人参 カレー粉		砂糖 にんにく 塩こしょう		醤油 砂糖 みりん		砂糖料置油
T28.5° _ 40.4 1: 1	酒 醤油 生姜 みりん	T28.4° - 400 1: 1	醤油 塩こしょう なたね油		④ じゃが芋 玉ねぎ 小麦 カレー粉		④ たけのこ かつお節粉末 小麦	T284' - 450 ft 1	④ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦
I补片 - 464 kcal タソパク 10 g	⑤ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーンでん粉 大豆成分	14/14 - 486 kcal タンパック 14.5 g	⑤ 豆腐 魚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 豆乳 れんこん ひじき 芋でん粉	Iネルキー 459 kcal タンパック 14.4 g	大豆成分 パン粉 なたね油 ⑤ 枝豆 コーン 魚肉 芋・コーンでん粉		青のり 大豆成分 なたね油 ⑤ もも果汁 水飴	[环計・ 452 kcal タンパク 18.5 g	□ 卵成分 芋でん粉 乳成分 □ ごま油 大豆成分
	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	脂質 13.4 g	だし粉砂糖醤油	脂質 10.9 g	4 T	脂質 19.6 g		脂質 5.5 g	⑤ りんご果汁 水あめ
炭水化物 84.2 g		炭水化物 81.5 g	⑥ パイン	炭水化物 80.7 g	© 55	炭水化物 88.7 g		炭水化物 87.4 g	※ 必ずスプーンをご持参ください。
食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.6 g	