

食欲の秋 秋と言えば、「食欲の秋！」美味しい物を食べると幸せな気持ちになりますよね。 そんな秋におすすめな食べ物は旬の食材です。旬の食材はおいしいだけではなく 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。 株式会社 万福				1日(木) 休園		2日(金) 弁当の日			
5日(月) 全員給食		6日(火) 全員給食		7日(水) クラブ給食		8日(木) 全員給食		9日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ のり巻き唐揚げ ④ サラダスパゲティ ⑤ パイン缶 ⑥ ウィンナー 1人分 - 507 kcal たんぱく 15.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 79.8 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② コーン キャベツ コンソメ (牛エキス) ③ 鶏肉 小麦 生姜 のり 大豆成分 ④ マカロニ 枝豆 ツナ (まぐろ 大豆油) ⑤ 人参 なたね油 酢 しょうゆ 砂糖 ⑥ パイナップル ⑦ 鶏肉 鶏皮 1人分 - 399 kcal たんぱく 13.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.5 g		献立名 ① ごはん ② 豆腐のみそ汁 ③ 大根と鶏肉の炒め物 ④ イカの天ぷら ⑤ みかん缶 ⑥ 花形さつまの煮付 1人分 - 444 kcal たんぱく 14.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 3.2 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② 大根 鶏肉 インゲン 人参 ③ こんにゃく みそ 砂糖 しょうゆ だし ④ 豆腐 わかめ だし みそ ⑤ いか 小麦 ⑥ みかん缶 ⑦ 魚肉 人参 玉ねぎ 大豆成分 小麦 ⑧ だし 砂糖 しょうゆ 1人分 - 462 kcal たんぱく 13.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 3 g		献立名 ① ごはん ② わかめのすまし汁 ③ ハンバーグ ④ キャベツとちくわの和え物 ⑤ りんご缶 ⑥ おからポテト 1人分 - 404 kcal たんぱく 10.8 g 脂質 4.8 g 炭水化物 79.5 g 食塩相当量 2 g	
12日(月) スポーツの日		13日(火) 全員給食		14日(水) クラブ給食		15日(木) 全員給食		16日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ プルコギ風 ④ レンコンの甘辛煮 ⑤ みかん缶 ⑥ 野菜かまぼこの煮付 1人分 - 398 kcal たんぱく 12.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 3 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② わかめ 大根 中華スープ (鶏・豚エキス) ③ 豚肉 にんじん 玉ねぎ たら ④ れんこん 鶏肉 こんにゃく 人参 ⑤ だし 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ⑥ みかん ⑦ 魚肉(たら) ほうれん草 大豆成分 ⑧ だし 砂糖 しょうゆ 1人分 - 432 kcal たんぱく 12.9 g 脂質 3.9 g 炭水化物 86.7 g 食塩相当量 1.5 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② 玉ねぎ キャベツ コンソメ (牛エキス) ③ マカロニ 玉ねぎ しめじ トマト ④ ソーセージ (豚肉 鶏粉 玉ねぎ) ⑤ コンソメ (牛エキス) トマトケチャップ 塩 ⑥ 鶏肉 小麦 しそ チーズ 卵成分 大豆成分 ⑦ パイナップル ⑧ たまねぎ 豚肉 鶏肉 小麦 ごま油 ⑨ 大豆成分 乳成分 1人分 - 544 kcal たんぱく 11.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 2.8 g		献立名 ① 発芽玄米 米 ② ・具材 (豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参) ・ルー (小麦 豚脂 でん粉 カレーパウダー 乳成分 トマトパウダー チーズ パナナペースト はちみつ ココア りんごペースト 玉ねぎパウダー コンソメ (牛エキス) 砂糖) ③ キャベツ ツナ (まぐろ 大豆油) きゅうり ④ なたね油 酢 しょうゆ 砂糖 ⑤ いちご果汁 水飴 ⑥ ブロッコリー だし 砂糖 しょうゆ ※ 必ずスプーンをご持参ください。 1人分 - 487 kcal たんぱく 11.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 2.4 g			
19日(月) 全員給食		20日(火) 全員給食		21日(水) クラブ給食		22日(木) 全員給食		23日(金) 運動会前日準備のため午前保育	
献立名 ① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ 豚肉と野菜の炒め物 ④ 海鮮豆腐ステーキ ⑤ みかん缶 ⑥ ウィンナー 1人分 - 443 kcal たんぱく 12.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.6 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② わかめ 大根 だし みそ ③ 豚肉 こまつな 人参 玉ねぎ ④ 砂糖 だし しょうゆ みりん ⑤ 豆腐 玉ねぎ 卵成分 イカ 大豆成分 ⑥ いんげん にんじん ⑦ みかん ⑧ 鶏肉 鶏皮 1人分 - 432 kcal たんぱく 12 g 脂質 8.7 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 3 g		献立名 ① ごはん ② わかめとあげのみそ汁 ③ 小松菜とピーマンのオイスター炒め ④ 焼ききょうざ ⑤ もも缶 ⑥ 木の葉しんじょの煮付 1人分 - 444 kcal たんぱく 12.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 3.4 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② わかめ 油揚げ だし みそ ③ こまつな ビーフン 豚肉 人参 ④ しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 だし ⑤ キャベツ 玉ねぎ たら 豆腐 ⑥ コーン 鶏粉 かきエキス ⑦ 大豆成分 豚肉 小麦 ⑧ もも ⑨ 豆腐 魚肉(さば不使用) 人参 ⑩ 玉ねぎ 枝豆 豆乳 れんこん ⑪ ひじき 芋澱粉 ⑫ 砂糖 醤油 だし粉 1人分 - 398 kcal たんぱく 12.5 g 脂質 13 g 炭水化物 60 g 食塩相当量 3.4 g			
★10月…旬の食べ物★ えのき エリンギ 南瓜 りんご チンゲン菜 里芋 さんま さば たちうお 好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！		27日(火) 全員給食		28日(水) クラブ給食		29日(木) 全員給食		30日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ポロネーズスパゲティ ④ ポパイソテー ⑤ パイン缶 ⑥ スマイルポテト 1人分 - 451 kcal たんぱく 10.2 g 脂質 7 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.5 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② じゃがいも 人参 玉ねぎ ③ コンソメ (牛エキス) ④ スパゲティ 人参 豚肉 玉ねぎ ⑤ ケチャップ ウスターソース ⑥ 砂糖 コンソメ (牛エキス) 塩 こしょう ⑦ ほうれん草 玉ねぎ コーン ⑧ ソーセージ (豚肉 鶏粉 玉ねぎ) ⑨ 砂糖 だし しょうゆ みりん ⑩ パイナップル ⑪ じゃが芋 1人分 - 471 kcal たんぱく 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 74 g 食塩相当量 3.2 g		献立名 ① 米 発芽玄米 ② さかえ 冷凍豆腐サイコロカット15 ③ わかめ だし 白みそ ④ 鶏肉 冷) 干切りたけのこ ⑤ ビーマン (緑) 人参 ⑥ オイスターソース しょうゆ ⑦ 中華スープ (鶏・豚エキス) でんぷん ⑧ 鶏肉 小麦 大豆油 ⑨ もも ⑩ 大豆 だし 砂糖 しょうゆ 1人分 - 477 kcal たんぱく 14.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.2 g		献立名 ① 発芽玄米 米 ② 鶏肉 はくさい 玉ねぎ こんにゃく 人参 ③ だし しょうゆ 砂糖 酒 ④ ひじき 油揚げ 人参 だし しょうゆ 砂糖 ⑤ もも果汁 水飴 ⑥ じゃがいも 塩 こしょう 青のり ※ 必ずスプーンをご持参ください。 1人分 - 523 kcal たんぱく 10.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 2.9 g			

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。