

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(★未満児 ★以上児)	(★未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
14	月	わかめうどん 355/432kcal	肉豆腐 かにかまの酢の物 ★わかめ汁	♪ツナと昆布のおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	わかめ ツナ 豆腐 昆布 豚肉 かにかま	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 胡瓜 みかん	
15	火	ごはん (15日)お赤飯 352/422kcal	さばのみそ煮 青菜のそぼろ和え 具だくさん汁 プルーン ★(15日)お赤飯	♪さつまいものスティック揚げ 牛乳 パイナップル ☆おせんべい	さば 鶏肉 油揚げ	ごはん (15日)甘納豆 さつまいも	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ 白菜 ごぼう プルーン パイナップル	
16	水	ごはん 331/428kcal	鶏のから揚げ 納豆サラダ 大根のみそ汁	♪ぎょうざせんべい カルピス バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 納豆 わかめ	ごはん ぎょうざの皮	胡瓜 もやし 人参 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ	
17	木	ごはん 389/467kcal	さわらのきのこソースがけ 白菜のごまドレサラダ カリフラワーのスープ	♪ホットケーキ 牛乳 柿 ☆ヨーグルト	さわら	ごはん ごま	しめじ エリンギ えのき 白菜 胡瓜 人参 コーン カリフラワー 玉ねぎ 柿	
4	金	ごはん 401/493kcal	根菜シチュー かぶの和え物 チーズ パイナップル	♪豆乳ココアプリン 麦茶 ビスケット ☆バナナ	鶏肉 豆乳 チーズ	ごはん じゃがいも	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ 大根 かぶ もやし パイナップル	
5	土	ミートスパゲティ じゃこサラダ	コンソメスープ	おかし 果物 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根 果物	
7	月	かぼちゃの ほうとう 378/472kcal	れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのおかか和え ★かぼちゃのみそ汁	♪きなこのバタートースト 牛乳 柿 ☆ヨーグルト	豚肉 きなこ 鶏肉 かつおぶし	ほうとう 食パン	かぼちゃ 人参 大根 れんこん 白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし ブロッコリー 柿	
8	火	ごはん 343/478kcal	さんまのしょうが煮 さつまいものサラダ 豆腐のみそ汁 プルーン (22日きく:たこやき)	♪黒糖蒸しパン 牛乳 りんご ☆バナナ (8日さくら:スイートポテト)	さんま チーズ 豆腐 わかめ	ごはん さつまいも	しょうが 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ プルーン りんご	
9	水	ごはん 365/483kcal	かに玉風 もやしのナムル 春雨スープ	♪米粉のおやき 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鶏卵 かにかま しらす	ごはん ごま 春雨	玉ねぎ わけぎ 椎茸 もやし ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ しめじ バナナ	
10	木	ごはん 331/420kcal	鮭の塩焼き フレンチサラダ きのこのトマトスープ (24日すみれ:お弁当)	♪ポップコーン 麦茶 みかん ☆☆(10日)牛乳 焼いも ☆ビスケット	鮭	ごはん (10日)さつまいも	キャベツ 胡瓜 コーン しめじ エリンギ えのき トマト 玉ねぎ みかん	
11	金	ごはん 422/511kcal	ビーンズカレー 大根甘酢和え チーズ バナナ (25日ふじ:ナン)	♪りんごゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 もやし コーン バナナ りんご	
12	土	ソース焼きそば わかめスープ	ウインナー	おかし 果物 麦茶	豚肉 わかめ ウインナー	中華めん	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ 果物	
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「七五三」のお祝いで「お赤飯」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※15日・18日は以上児の白飯はいりません。
 ※7・21日のきなこのバタートーストはもも組の保護者からの紹介メニューです。
 ※1日は秋の遠足のため、おうちからお弁当を持ってきてください。雨天の場合給食を提供しますので、雨天時のみ以上児は白飯を持たせて下さい。ふじ組のみ24日、30日は園外保育なので、雨天の場合でもお弁当を持たせて下さい。
 ※8日はさくら組がスイートポテトを作りおやつに食べます。22日はきく組がたこやき、24日はすみれ組がお弁当、25日はふじ組がナンを作り昼食に食べます。22日はきく組、25日はふじ組は白飯はいりません。

♪『お赤飯』♪

今回は子どもたちの健やかな成長を願った七五三のお祝いにお赤飯を提供します。
 お赤飯の歴史は古く、縄文時代に赤米と白米を炊いて作られていました。赤色は邪気を追い払う力がある色と言われ当時高級だったお米と炊き、神様にお供えていました。江戸時代になると、ビタミンの豊富な小豆とお米でお赤飯を炊くようになり健康食として親しまれ、お祝い事の日に食べられるようになりました。
 また山梨県のお赤飯は小豆ではなく甘納豆を使うことが多いですね。北海道や青森県にもこの文化があり、昔山梨県から青森県へ移住した人たちが伝えたと言われていました。山梨県の特徴を活かしたいため、給食のお赤飯も甘納豆のお赤飯にします♪食紅は使用せず、黒米と白米と一緒に炊き自然の色で着色します。