

月	火	水	木	金	土	
<b>未:</b> 熱/蛋/脂 <b>以:</b> 熱/蛋/脂	472kcal/19.8g/9.7g 391kcal/19.5g/10.4g	449kcal/20.6g/15.8g 352kcal/21.4g/16.6g	465kcal/17.9g/16.1g 391kcal/18.8g/18.3g	490kcal/19.6g/15.5g 381kcal/18.3g/15.6g	474kcal/22.9g/14.2g 397kcal/25.0g/14.3g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おこさませんべい むぎぢゃ むぎごはん たらのケチャップかけ あぶらあげともやしのカレーいため なまあげのみそしる ぶどう むぎぢゃ のりだんご ぎゅうにゅう(100)	むぎごはん ぶたにくのしおごうじため ぜんまいのもの かきたまじる みかん むぎぢゃ チーズクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	健康診断 (さくら・すみれ) 3 さつま芋掘り むぎごはん サーモンボール こまつのあざりあえ ミニトマト はくさいスープ なし むぎぢゃ きなこボール ぎゅうにゅう(未100 以200)	食育絵本読み聞かせ (すみれ) 4 食育絵本読み聞かせ むぎごはん さげのみみあげ チャプチェ ひじきなっとう あざりじる りんご むぎぢゃ レースンスコーン 未:むぎぢゃ 以:ぎゅうにゅう	食育絵本読み聞かせ (ちゅうりっぷ) 5 食育絵本読み聞かせ むぎごはん ささみのあまみぞいため さつまいものレモンに チーズ きのこじる バナナ むぎぢゃ クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)	
<b>未:</b> 熱/蛋/脂 <b>以:</b> 熱/蛋/脂	485kcal/20.4g/17.7g 414kcal/21.0g/19.7g	457kcal/18.6g/14.4g 385kcal/20.6g/18.2g	467kcal/17.2g/14.8g 390kcal/18.3g/16.0g	468kcal/17.5g/15.3g 413kcal/18.8g/17.8g	316kcal/14.8g/6.5g 142kcal/10.4g/2.6g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	バナナ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	むぎごはん こおりどうふのオランダに こんにやくとひじきにのふりかけ わかめうどん ぶどう むぎぢゃ くしぎおてん ぎゅうにゅう(未100 以200)	移動図書館 8 むぎごはん きりぼしだいこんたまごやき こまつなのおひたし ぐだくさんじる りんご むぎぢゃ もちのつみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	9 身体測定 むぎごはん ゆうやげごはん てつくりさつまあげ カラフルあえ きくらげのつくだに だいこんじる みかん むぎぢゃ おやつはるまき ぎゅうにゅう(未100 以200)	10 布田 中スツク 着替え持ち帰り むぎごはん ぶたレバーのごますあえ ポテトのコンチーズやき トマト まめめしじる なし むぎぢゃ かーざんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	11 午前保育(文化祭準備) むぎごはん たいのねぎみそやき ツナほうれんそう トマト さつまじる バナナ むぎぢゃ	
<b>未:</b> 熱/蛋/脂 <b>以:</b> 熱/蛋/脂	493kcal/14.3g/16.3g 398kcal/13.6g/16.7g	503kcal/16.4g/15.5g 607kcal/18.2g/15.4g	177kcal/6.2g/4.3g 151kcal/4.0g/0.7g	501kcal/24.0g/20.1g 397kcal/22.9g/20.6g	486kcal/21.2g/16.2g 391kcal/20.4g/16.3g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	14 体育の日 むぎごはん おからとエノキのハンバーグ ひじきいちりゅうかサラダ トマト わかめじる りんご むぎぢゃ いかぐりぼうや ぎゅうにゅう(未100 以200)	15 誕生祝会 むぎごはん おからとエノキのハンバーグ ひじきいちりゅうかサラダ トマト わかめじる りんご むぎぢゃ むぎごはん くりぶかし さんまのつみれじる かき お弁当はいりません おしぼりをぬらしててください むぎぢゃ ハロウィンかぼちゃプリン	16 手作り弁当日 おかず入りのお弁当を お願いします みかん むぎぢゃ みのりのあきぞうすい	17 食育体操(すみれ) むぎごはん ハムエッグ ちゅうかサラダ みそワナンスープ ぶどう むぎぢゃ どうふてんかく ぎゅうにゅう(未100 以200)	18 興性寺観音例大祭 (さくら・すみれ) むぎごはん ぶりのりやき ひじきいため かぼちゃのあまに もやしのみそしる バナナ むぎぢゃ カルジウムせん ぎゅうにゅう(未100 以200)	
<b>未:</b> 熱/蛋/脂 <b>以:</b> 熱/蛋/脂	494kcal/18.4g/11.4g 404kcal/19.1g/12.8g	465kcal/17.7g/15.3g 393kcal/18.4g/17.1g	481kcal/18.5g/14.8g 392kcal/18.5g/16.1g	480kcal/17.7g/13.7g 387kcal/16.4g/14.4g	471kcal/25.1g/16.1g 382kcal/24.8g/17.4g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	むぎごはん か二たま かりぼりあえ なっとう はくさいじる りんご むぎぢゃ むぎごはん ひじきおにぎり 未:むぎぢゃ 以:ぎゅうにゅう	21 火災避難訓練 むぎごはん むぎごはん か二たま かりぼりあえ なっとう はくさいじる りんご むぎぢゃ むぎごはん おからとエノキのハンバーグ ひじきいちりゅうかサラダ トマト わかめじる りんご むぎぢゃ いかぐりぼうや ぎゅうにゅう(未100 以200)	22 即位礼正殿の儀 むぎごはん ぎせいどうふ きりぼしだいこんのごますあえ じゃがいものみそしる かき むぎぢゃ なんぶせんべい(ごま)・チーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)	23 3B 体操(たんぼぼ) むぎごはん むぎごはん にくじやが ブロックローのグラタン トマト なめこじる なし むぎぢゃ メープルきなこトースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	24 栄養指導(さくら) おこさませんべい むぎぢゃ むぎごはん あかうおのにつけ さつまいもサラダ たまねぎのみそしる バナナ むぎぢゃ ヨーグルトリんごスキムケーキ ぎゅうにゅう(100)	25 26 文化祭 10:00~14:00 むぎごはん ぶりのりやき ひじきいため かぼちゃのあまに もやしのみそしる バナナ むぎぢゃ カルジウムせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
<b>未:</b> 熱/蛋/脂 <b>以:</b> 熱/蛋/脂	487kcal/22.4g/16.1g 401kcal/23.4g/17.4g	485kcal/17.5g/15.4g 414kcal/17.5g/17.3g	471kcal/16.0g/10.6g 382kcal/15.6g/11.1g	472kcal/21.2g/9.4g 389kcal/23.8g/9.5g		
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
未満児 午前おやつ 未満児主食	むぎごはん どりにくのからあげ じゃこサラダ ミニトマト もやしのみそしる ぶどう むぎぢゃ ツナサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	27 クッキング(すみれ) むぎごはん やさいグラタン こまつなカリカリトッピング ヨーグルト ながねごとあぶらあげじる バナナ むぎぢゃ わかめせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	28 運動遊び(さくら) むぎごはん いかとさつまいものあまからに オクラのおかかあえ キャベツのみそしる バナナ むぎぢゃ おぐらまっちゃむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	29 31 歯科検診 むぎごはん むぎごはん まぐろのすぶたふう ほうれんそうのあかかいあえ チーズ なすじる かき むぎぢゃ きのこスパゲッティ スポロン		

**栄養目標量を変更しました**  
園では食事摂取基準(厚生労働省)と身体測定の結果をもとに給食提供のための栄養目標量を定めています。9月の身体測定の結果から、10月~3月の栄養目標量を以下のように変更しましたのでお知らせします。  
(エネルギー/たんぱく質/脂質のみ)  
3歳未満児: 午前おやつ + 昼食(主食含む) + 午後おやつ  
エネルギー480Kcal/たんぱく質16.0g~24.0g/脂質11.0g~16.0g  
3歳以上児: 昼食 + 午後おやつ  
エネルギー380Kcal/たんぱく質15.0g~25.0g/脂質12.0g~18.0g