

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	472kcal/12.7g/7.6g	485kcal/18.5g/15.7g	462kcal/15.4g/12.6g	464kcal/19.0g/14.3g	477kcal/19.1g/16.2g	465kcal/18.4g/10.8g
以:熱/蛋/脂	391kcal/12.3g/8.3g	387kcal/17.0g/16.7g	436kcal/19.5g/19.3g	390kcal/19.8g/15.7g	436kcal/21.1g/20.2g	383kcal/20.2g/10.9g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ			おぎちゃ			
未満児主食	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん
昼食	1 どうふのミートグラタン さつまいものレモンに ブロッコリー カラフルスープ かき	2 たらのチキヤツプかけ マセドアンサラダ ミニトマト きのこじる なし	3 いかとさつまいものあまからに はくさいとほうれんそうのおひたし	4 てづくりさつまあげ きのこソテー こんぶのつくだに だいこんじる みかん	5 さげのみみじあげ チャプチェ ひじきなっとう なめこじる りんご	6 ささみのあまみそいため かぼちゃのあまに
午後おやつ	おぎちゃ ざつこおにぎり 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おぎちゃ たまごサンド 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おぎちゃ みみかりんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ きなこ入りポテトおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ まっちゃクッキー 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おぎちゃ プチスティック ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		479kcal/20.3g/18.2g	199kcal/7.5g/8.3g	480kcal/16.9g/12.3g	325kcal/14.9g/6.6g	
以:熱/蛋/脂		401kcal/21.6g/20.9g	187kcal/21.3g/8.3g	395kcal/16.0g/11.4g	151kcal/10.5g/2.6g	
未満児		ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
午前おやつ	8 <b>体育の日</b>	9 <b>身体測定</b>	10 <b>手作り弁当日</b> おかず入りのお弁当を お願いします	11 <b>歯科検診</b>	12 <b>午前保育 (文化祭準備)</b>	13 <b>文化祭</b> 10:00~14:00
未満児主食		おぎごはん きりぼしだいこんたまごやき こまつなのおひたし チーズ ぐだくさんじる りんご	おぎちゃ みかん	おぎごはん ぶたレバーのごますあえ かぼちゃのグラッセ トマト まめめじると ヨーグルト	おぎごはん たいのねきみそやき ツナほうれんそう トマト さつまじる バナナ	
午後おやつ		おぎちゃ ごまえひせん ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ パームクレーン ぎゅうにゅう	おぎちゃ みのりのあきそうすい		
未:熱/蛋/脂	473kcal/15.0g/12.4g	473kcal/20.5g/14.6g	452kcal/14.6g/11.2g	473kcal/16.9g/18.5g	487kcal/15.7g/12.3g	473kcal/21.8g/14.9g
以:熱/蛋/脂	400kcal/15.2g/14.4g	393kcal/22.6g/15.9g	495kcal/15.3g/9.2g	406kcal/17.3g/21.6g	394kcal/15.3g/13.4g	417kcal/21.5g/17.7g
未満児	おこさませんべい	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)
午前おやつ	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん
未満児主食	15 こおりどうふのオランダに こんにやくとひきにくのふりかけ	16 じゃがいものみそじる バナナ	17 たきこみさげずし さいものごまみそまぶし	18 ほうれんそうのサラダ ミニトマト もやしスープ なし	19 おからとエノキのハンバーグ ゴールデンサラダ トマト わかめじる りんご	20 さげのおやき ひじきいため ミニトマト もやしのみそじる バナナ
午後おやつ	おぎちゃ スイーツかぼちゃ ぎゅうにゅう(100)	おぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ プリンアラモード	おぎちゃ にんじんポッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ ごへいもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	473kcal/21.3g/12.6g	456kcal/18.8g/12.1g	462kcal/21.6g/12.9g	473kcal/18.7g/15.5g	469kcal/23.0g/16.6g	469kcal/20.9g/18.7g
以:熱/蛋/脂	394kcal/24.0g/13.8g	410kcal/21.1g/14.6g	387kcal/23.5g/14.1g	400kcal/18.9g/17.1g	395kcal/25.2g/18.0g	393kcal/20.4g/20.0g
未満児	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)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん
未満児主食	22 とりにくのおおのりチーズやき かりぼりあえ	23 ながねぎとあぶらあげじる バナナ	24 なすじる かき	25 おぎごはん にくじやが ほうれんそうのごまあえ なっとう なめこじる バナナ	26 おぎごはん ぶたにくのおこうじため ぜんまいのもの	27 おぎごはん ぶりのてりやき ウインナーサラダ
午後おやつ	おぎちゃ まいにちかじつ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ いかぐりほうや 未:おぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おぎちゃ くしおでん ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ もちのつつみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	473kcal/19.7g/14.4g	478kcal/14.2g/14.8g	475kcal/20.7g/14.7g			
以:熱/蛋/脂	393kcal/20.8g/16.0g	397kcal/14.6g/16.0g	416kcal/20.3g/16.2g			
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)			
午前おやつ	おぎごはん	おぎごはん	おぎごはん			
未満児主食	29 とりにくのからあげ さんしよくなます ミニトマト もやしのみそじる ぶどう	30 おぎのスープ かき	31 キャベツのみそじる みかん			
午後おやつ	おぎちゃ ようふうおこのみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ 焼き芋 ぎゅうにゅう(未100 以200)	おぎちゃ わふうピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)			

**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。年度後半になり、子ども達の体もずいぶん大きくなりました。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:エネルギー475Kcal/たんぱく質16.0g~24.0g/脂質11.0g~16.0g  
3歳以上児: // 400Kcal/ // 16.0g~26.0g/ // 13.0g~19.0g

**米飯量測定結果をお知らせします**  
3歳以上児の持参する米飯量によって目標値が変わってきます。そのため、栄養目標量の見直しに合わせて年2回持参米飯量の測定を行っています。  
たんぱこ組95g、さくら組99g、すみれ組117g …以上児平均104g

