

日	曜	主食(未満児)	副食 共通	追加食(未満児)	おやつ		行事
					10時(未満児)	3時(共通)	
1	火	ふりかけごはん	魚のチーズフライ、昆布と人参の金平、エッグサラダ、果物	コンソメスープ	牛乳、丸ボーロ	青りんごゼリー	
2	水	むぎごはん	鶏肉の唐揚げ、蒸干し大根の煮物、野菜のごま和え	豆腐みそ汁	牛乳、果物	すずめのたまごジュース	スイミング
3	木	ゆかりごはん	にゅうめん、さばの塩焼き、ビーンズサラダ、味のり、果物	たまごやき	牛乳、サブレ	おにぎり	
4	金	むぎごはん	豚肉の生姜焼き、さつま芋の天ぷら、かにかまサラダ	すまし汁	牛乳、果物	バタークッキー	
5	土		おにぎりランチ、サラダ、スープ、果物				マーチング大会
7	月	わかめごはん	赤魚のてり焼き、南瓜のそぼろ煮、スパゲティサラダ	なすみそ汁	牛乳、果物	ドーナツ ミルク	
8	火	むぎごはん	チーズハンバーガー、ひじきと大豆の炒煮、トマトサラダ	たまごスープ	牛乳、果物	きなこもち	
9	水	ふりかけごはん	茶わん蒸し、さばのカレー風味揚げ、ささみとキャベツの和え物、プルーン	チーズ	牛乳、果物	丸ボーロ 牛乳	スイミング
10	木	ゆかりごはん	鶏肉の香味焼き、れんこんの金平、春雨サラダ、果物	クリームスープ	牛乳、カステラ	ヨーグルトムース	
11	金	むぎごはん	さんまのかば焼き、千草焼き、ポテトサラダ、果物	にゅうめん	牛乳、クッキー	まがりせんべい	
12	土		きつねうどん、揚げ物、サラダ、果物				
14	月	体育の日					
15	火	ミルクごはん	チキンカレー、ウインナーソーテー、ゆで卵、ブロッコリー、ミニトマト、果物	冬瓜煮物	牛乳、パン	ぶどうゼリー	
16	水	むぎごはん	鮭のみそ焼き、高野豆腐と昆布の煮物、ポパイサラダ	かきたま汁	牛乳、果物	サッポロポテト ジュース	スイミング
17	木	わかめごはん	鶏肉の酢漬け、うの花煮、チーズ、ツナとコーンのサラダ	南瓜みそ汁	牛乳、果物	さつま芋蒸しパン ミルク	
18	金	ふりかけごはん	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりのゆかり和え、果物	煮豆腐	牛乳、ビスケット	おにぎり	
19	土		焼きそば、サラダ、スープ、果物				秋祭り
21	月	ゆかりごはん	ぶりの煮付け、野菜のかき揚げ、ハムサラダ	さつま芋みそ汁	牛乳、果物	雪の宿せんべい	
22	火	《お誕生会食》	～ロールパンランチメニュー～	スープ	衛生ボーロ	ケーキ 牛乳	お誕生会
23	水	わかめごはん	ナポリタンスパゲティ、えびカツ、納豆、ほうれん草のごま和え、果物	すまし汁	牛乳、 バームクーヘン	ムーンライト 野菜ジュース	スイミング
24	木	ふりかけごはん	肉団子の甘辛煮、南瓜のグラタン、海藻サラダ	中華スープ	牛乳、果物	ヨーグルト 果物	
25	金	むぎごはん	クリームシチュー、鮭のフライ、金平ごぼう、果物	高野豆腐煮物	牛乳、せんべい	メロンパン ミルク	
26	土	《祖父母参観》	～お楽しみメニュー～				祖父母参観
28	月	むぎごはん	チキンカツ、じゃが芋の煮物、コールスローサラダ、果物	コーンスープ	牛乳、クラッカー	みるくもち	
29	火	ゆかりごはん	豚汁、サバのごま焼き、マカロニサラダ、チーズ	納豆	牛乳、果物	ホットドック ミルク	
30	水	むぎごはん	ミートローフ、昆布とこんにゃくの炒煮、おからサラダ	にゅうめん	牛乳、果物	揚げせんべい ジュース	スイミング
31	木	わかめごはん	魚の酢漬け、野菜いため、たまご焼き、果物	大根みそ汁	牛乳、パン	ヨーグルト サブレ	

【今月の目標】 たくさん動いて、バランスよくしっかり食べよう！ 秋の味覚も楽しもう！

【今月の行事】 ・5日(土) 佐賀キンダーマーチング大会(年長児)

・19日(土) 秋祭り

・22日(火) お誕生会

・26日(土) 祖父母参観 — 以上児さんはお米を1合お願いします。

※ 祖父母参観に参加される方は、お米を一人1合お願いします。