



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	水	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが ★かきとだいこん、ハムのフレンチサラダ	茶 さつまいも きな粉の 蒸しパン	牛乳・豚肉・ハム かつお・昆布だし きな粉・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 植物油・さつまいも クッキー・薄力粉・砂糖	人参・玉葱・柿・大根 グリーンピース・小松菜
2	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご シーチキンサラダ	茶 カレー サンドパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かつおだし・豚ひき肉 まぐろ水煮缶	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・パン パン粉	人参・玉葱・ひじき キャベツ・パセリ パイン缶・きゅうり
3	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん さかなのもみじやき・リーフレタス うさぎりんご・おつきみとうにゅうも	茶 ヨーグルト ミニドーナツ	牛乳・白身魚・米みそ 調整豆乳・きな粉 ヨーグルト	精白米・さつまいも・ご 片栗粉・砂糖・ドーナツ マヨネーズ風ドレッシング	人参・ピーマン リーフレタス・りんご (卵・乳・小麦不使用)・クラッ
6	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	茶 きなこ おにぎり	牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム かつお・昆布だし きな粉	干うどん麺・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ ウエハース・精白米	人参・乾しいたけ・玉 わかめ・青ねぎ・きゅう コーン
7	火	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	茶 ココア ケーキ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ 脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・砂糖・ごま さつまいも・粉糖 ホットケーキミックス	生姜・しめじ・みつば りんご
8	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご かぼちゃのそぼろに	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・煮干しだし しらす干し・チーズ	精白米・砂糖・植物油 パン粉・片栗粉 パン・マヨネーズ	人参・玉葱・かぼちゃ グリーンピース・きゅうり もも缶・コーン
9	木	茶 梨	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン・もとおかトマト フレンチサラダ	茶 マーラカオ	牛乳・鶏肉・鶏卵 まぐろ水煮缶・練乳	精白米・植物油・砂糖 薄力粉・黒砂糖	キャベツ・パセリ 人参・梨・トマト きゅうり
10	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・白身魚・ハム チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・小松菜 人参・バナナ
14	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう カレーライス ミルクカルピスゼリー	茶 豆腐 ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料 絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも 植物油・ホットケーキミックス 揚げ油・粉糖	人参・玉葱・グリーンピース 粉寒天・バナナ
15	水	茶 クッキー	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが ★かきとだいこん、ハムのフレンチサラダ	茶 さつまいも きな粉の 蒸しパン	牛乳・豚肉・ハム かつお・昆布だし きな粉・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 植物油・さつまいも クッキー・薄力粉・砂糖	人参・玉葱・柿・大根 グリーンピース・小松菜
16	木	茶 梨	おべんとうのひ		おべんとう		
				わかめ おにぎり	しらす干し	精白米・ごま	梨・わかめ
17	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう コーンラーメン ★スイートポテト	茶 バナナ ケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳 かつお・昆布だし 鶏卵・脱脂粉乳・バター	干中華麺・植物油・ご ごま油・さつまいも 砂糖・ビスケット・薄力	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・バナナ
20	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう おつきみうどん ポテトサラダ	茶 きなこ おにぎり	牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム かつお・昆布だし きな粉	干うどん麺・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ ウエハース・精白米	人参・乾しいたけ・玉 わかめ・青ねぎ・きゅう コーン
21	火	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに さつまいものしらあえ	茶 ココア ケーキ	牛乳・さば・赤みそ 絹ごし豆腐・米みそ 脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・砂糖・ごま さつまいも・粉糖 ホットケーキミックス	生姜・しめじ・みつば りんご
22	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご かぼちゃのそぼろに	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・煮干しだし しらす干し・チーズ	精白米・砂糖・植物油 パン粉・片栗粉 パン・マヨネーズ	人参・玉葱・かぼちゃ グリーンピース・きゅうり もも缶・コーン
23	木	茶 梨	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン・もとおかトマト フレンチサラダ	茶 マーラカオ	牛乳・鶏肉・鶏卵 まぐろ水煮缶・練乳	精白米・植物油・砂糖 薄力粉・黒砂糖	キャベツ・パセリ 人参・梨・トマト きゅうり
24	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・白身魚・ハム チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・小松菜 人参・バナナ
27	月	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ	茶 マカロニの きな粉和え オレンジ	牛乳・牛ひき肉・バター 木綿豆腐・鶏卵・きな 粉・豚ひき肉・チーズ	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも・マカロニ 黒砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー オレンジ
28	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう カレーライス ミルクカルピスゼリー	茶 豆腐 ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料 絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも 植物油・ホットケーキミックス 揚げ油・粉糖	人参・玉葱・グリーンピース 粉寒天・バナナ
29	水	茶 ビスケット	りんごジュース・パン・バナナ(うんどうかいりハーサル)				
				にんじんカップケーキ	牛乳・鶏卵・バター	薄力粉・砂糖・ビスケット	人参
30	木	茶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご	茶 カレー サンドパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かつおだし・豚ひき肉	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・パン	人参・玉葱・ひじき キャベツ・パセリ

		パイン缶	シーチキンサラダ		まぐろ水煮缶	パン粉	パイン缶・きゅうり
31	金	茶	ぎゅうにゅう コーンラーメン ビスケット	茶 バナナ ケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳 かつお・昆布だし 鶏卵・脱脂粉乳・バター	干中華麺・植物油・ご ごま油・さつまいも 砂糖・ビスケット・薄力	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・バナナ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※30日にスティックゼリー(卵・乳・小麦不使用)を出します。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより



今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	456
たんぱく質 g	17.4

今年の十五夜は、10月6日です。



旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は10月6日がその日にあたります。今でもその日の月は「十五夜の月」と親しまれ、ススキやお団子をお供えして月を愛でる習慣が残っています。

園の給食でもお誕生会にお月見団子ならぬ「お月見豆乳もち」、16日にはゆで卵を月に見立てた「お月見うどん」を取り入れました。人気デザートでもある豆乳もちのレシピを載せています



お月見豆乳もち



《材料:約4人分》

《作り方》

- 調整豆乳 300cc
- 片栗粉 大さじ4
- 砂糖 大さじ4
- きな粉 適量

- 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜながら豆乳を少しずつ加え、弱火にかける。
- 木べらに持ちかえ、焦がさないよう注意し、かき混ぜながら火を通す。木べらが重くなり、ぼったりしてきたら火を止める。
- 水でぬらしたバットにならして入れ、冷やして粗熱をとる。
- バットから出して切り分け、きな粉をかける。



元岡育ちの『トマト』を味わいます



糸島市泊にある元岡トマト選果場では、9月中旬から今シーズンの「元岡トマト」の出荷が始まりました。中身が流れず、しっかりした味わいが感じられる元岡トマトは大手コンビニエンスストアのサンドイッチやハンバーガーチェーンなどでも使われています。

9日と23日の給食に出荷が始まったばかりの元岡トマトを生産者の方が届けてくださいます。極暑の中、大切に育てられたフルーティーでおいしいトマトを感謝の気持ちをもって味わいたいと思います。

※ホームページではカラーでご覧になれま