

	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
以上児 副食		10日(土)は、「手作り弁当の日」です。 お弁当を忘れずに持たせてください。 よろしくお願ひします。			しょうが焼き ポテトサラダ 椎茸とチンゲン菜のスープ キウイフルーツ	魚のホイル焼き もやしのナムル かぼちやの味噌汁 ミニトマト	ひき肉そぼろ いりたまご 青菜のおひたし なすの味噌汁 バナナ
おやつ					バナナケーキ 牛乳	豆腐のムース サブレ	
	5	6	7	8	9	10	
以上児 副食	かつおの甘露煮 七福ナムル いものこ汁 りんご	あぶたま かきの酢のもの しめじの味噌汁 ぶどう	酢豚 拌三条(パンサンスー) わかめコーンスープ 梨	麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	さんまの蒲焼き ごま豆腐あえ 大根汁 ミニトマト	手作り弁当	
おやつ	ずんだだんご 牛乳	さつまいも素揚げ 牛乳	豆乳ババロア せんべい	なべやき 牛乳	りんごケーキ 牛乳	牛乳	
	12	13	14	15	16	17	
以上児 副食	体育の日 	豆腐とほたての炒めもの もやしとピーマンの 中華あえ ベーコンスープ りんご	味噌おでん 青菜としめじのおひたし すまし汁 オレンジ	カレー肉じゃが 三色サラダ 吉野汁 ぶどう	りんご持ち 遠足 	焼きビーフン マカロニツナサラダ わかめスープ ミニトマト	
おやつ		米粉蒸しパン 牛乳	ごまプリン せんべい	かまもち 牛乳			
	19	20	21	22	23	24	
以上児 副食	すき焼き さつまいもサラダ キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	お誕生会 スープパゲティー 鶏のからあげ ブロッコリーのおひたし ミニトマト・ぶどう	ベーコンエッグ じゃがいもきんぴら のっぺい汁 グレープフルーツ	赤魚の塩焼き 青菜の煮びたし 豚汁 梨	なすのミートグラタン ジャーマンポテト たまごスープ りんご	中華ローストチキン 野菜ソテー じゃがいもの味噌汁 バナナ	
おやつ	ココアドーナツ 牛乳	ケーキ 牛乳	五平餅 牛乳	フルーツサンド 牛乳	チーズ入りホットケーキ 牛乳		
	26	27	28	29	30	31	
以上児 副食	鮭のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ 春雨スープ ミニトマト	小魚と大豆のからめ煮 利休あえ せんべい汁 りんご	厚焼きたまご いかとわかめの 酢味噌あえ 煮豆・すりみ汁 梨	豆腐の和風ポール 白菜とベーコンのサラダ かぶの味噌汁 ぶどう	松風焼き 切干サラダ ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	じゃがいものそぼろ煮 もやしの炒めもの 青菜の味噌汁 バナナ	
おやつ	アップルパイ 牛乳	がんづき 牛乳	いが栗ぼうや 牛乳	ミルクゼリー ビスケット	ツナサンド 牛乳		

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もグンと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう♪



### さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的。



### ごぼう

油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。炒めもの、煮物、サラダなどに。



### 新米

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。おいしい新米を味わいましょう♡



### しいたけ

表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。



### 大豆

大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリー☆豆腐や納豆など、加工品としても活躍。



### さんま(秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。



### 栗

秋の味覚の代表ともいえる栗は、栗ごはんやきんとんなど子どもも大好きな食材です。疲労回復や風邪の予防にも効果的。



### ぶどう

糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。

