

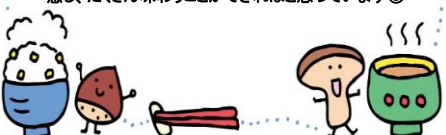
月 2	火 3	水 4 十五夜	木 5	金 6	土 7
未満児主食 ごはん 味噌おでん 副食 ビーナッツ和え なすの味噌汁 オレンジ おやつ スイートポテト 牛乳	ごはん カレー肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 梨 りんごケーキ 牛乳	ごはん つくね焼き 切干サラダ かきたま汁 ぶどう・お月見ゼリー お月見団子 牛乳	しらすごはん あぶたま 酢味噌和え ワントンスープ バナナ にんじんゼリー ビスケット	ごはん さばの塩焼き 干草和え 豚汁 りんご 豆銀糖 牛乳	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 しめたま汁 ミニトマト
9 体育の日	10	11	12	13	14 手作り弁当の日
未満児主食 ごはん 副食 ポテトオムレツ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご おやつ ジャムサンド 牛乳	ごまごはん ポテトオムレツ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご ジャムサンド 牛乳	ごはん さんまの佃煮 七福ナムル いものこ汁 キウイフルーツ かまもち 牛乳	ごはん スコッチエッグ 三色サラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 ミニトマト フルーツヨーグルト せんべい	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 きのこのスープ 柿 ごまポッキー 牛乳	牛乳 
16	17 りんごがり遠足	18	19	20	21
未満児主食 ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 副食 ごま酢キャベツ なめこ汁 梨 おやつ 米粉のバイナッブルケーキ 牛乳	※手作り弁当を お願いします。 	さつまいもごはん 豆腐とほたての炒め物 もやしとピーマンの中華和え ベーコンスープ りんご チーズポテト 牛乳	ごはん 魚の夕焼けソース ブロッコリーサラダ 大根汁 ぶどう きなこクッキー 牛乳	ごはん 中華ロースチキン スパゲティーサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ ごままんじゅう 牛乳	ごはん カレー 野菜ソテー 卵スープ ミニトマト
23	24	25	26 お誕生会	27	28
未満児主食 ごはん マカロニグラタン 副食 キャベツの甘酢和え 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ おやつ りんごゼリー せんべい	ごはん 鶏真薯 ほうれん草とコーンのサラダ 春雨スープ りんご フルーツサンド 牛乳	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 柿 大学いも 牛乳	スパゲティーミートソース 鶏のからあげ ブロッコリーのごま酢和え 花麩の清汁 ぶどう パンキンマーブルケーキ 牛乳	ごはん 厚焼き卵 大豆サラダ 小魚の佃煮 すりみ汁・梨 なべやき 牛乳	ごはん 肉うどん わかめの煮物 かぼちゃの含め煮 バナナ
30	31	<div data-bbox="614 1153 1093 1377" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">10月の給食目標</p> <p style="text-align: center;">収穫の喜びを感じながら、 季節の食材を存分に味わう。</p> </div>			
未満児主食 ごはん 副食 すきやき風煮 さつまいもサラダ 玉ねぎの味噌汁 ぶどう おやつ アップルパイ 牛乳	ごはん 菓ごもり卵 わかめマヨネーズサラダ 煮込みうどん りんご ハロウィンカップケーキ 牛乳				

今月の予定 平均給与栄養量
・エネルギー … 532kcal
・たんぱく質 … 19.4g
・脂質 … 16.9g

実りの秋

秋はさわやかな実りの季節です。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果物も豊富な季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

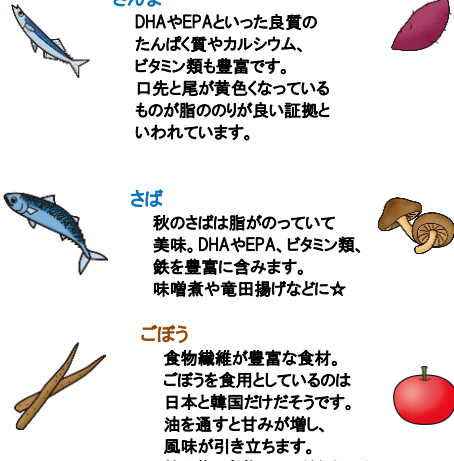
今月は「さつまいもほり」や「りんごがり遠足」が予定されています。収穫したさつまいもは、「さつまいもごはん」にして食べたいと思います。秋ならではの行事を楽しみながら、実りの季節を感じ、たくさん味わうことができればと思っています☺



さんま
DHAやEPAといった良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠といわれています。

さば
秋のさばは脂がのってて美味。DHAやEPA、ビタミン類、鉄を豊富に含みます。味噌煮や竜田揚げなどに☆

ごぼう
食物繊維が豊富な食材。ごぼうを食用としているのは日本と韓国だけだそうです。油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。炒め物、煮物、サラダなどに☆



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です。焼きいも、お菓子に大活躍☆

しいたけ
食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。うまみ成分が豊富です。煮物、天ぷらなどに☆

りんご
食物繊維が多く、整腸作用、排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

