



給食だより

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 副 食 | 3歳未満児のみ | 午後のおやつ |
|----|----|-----------------|------------------------------------|---------|-----------------|
| 1 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 3 | 祝 | | 文化の日振替休日 | | |
| 4 | 火 | 牛乳 胚芽クッキー | いわしの梅煮 ひじきサラダ うどん汁 | ごはん | 牛乳 ヨーグルトケーキ ☆ |
| 5 | 水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉のごまがらめ 切干大根のソース炒め 白菜のスープ | ごはん | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| 6 | 木 | ヨーグルト | すき焼き風煮 プロッコリー もやしのみそ汁 | ごはん | 牛乳 かりんとう |
| 7 | 金 | 牛乳 クラッカー | 五目焼きそば ポークシュウマイ オレンジ コロコロ野菜スープ | ごはん | 牛乳 野菜コンソメリング |
| 8 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 10 | 月 | 牛乳 カルテツウエハース | まぐろカツ キャベツの酢の物 長ネギシチュー | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 11 | 火 | 牛乳 バナナ | 五目ラーメン 揚げ餃子 こりこりきゅうり パイン缶 | ごはん | 牛乳 マカロニあべかわ ☆ |
| 12 | 水 | 牛乳 さくさくボーロ | 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま和え さつま汁 | ごはん | ジョア ミニのりすけ |
| 13 | 木 | 牛乳 せんべい | ポークカレー フレンチサラダ ウインナー お茶 | ごはん | 牛乳 ラスク |
| 14 | 金 | 牛乳 こめ棒くん | 赤魚の竜田揚げ 春雨の中華和え なめこのみそ汁 | ごはん | 牛乳 ごまポテ |
| 15 | 土 | お茶 菓子 | ごはん ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 17 | 月 | 牛乳 せんべい | ぶりの照り焼き 白菜とりんごのサラダ 里芋のみそ汁 | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 18 | 火 | 牛乳 カルシウムおかき | マーポー豆腐 フライドポテト 春雨スープ | ごはん | 牛乳 たこやき |
| 19 | 水 | 牛乳 おかき | ハンバーグきのこソース マカロニサラダ すり身汁 | ごはん | 牛乳 鉄サブレ |
| 20 | 木 | 牛乳 せんべい | 秋味シチュー 肉団子 プロッコリーサラダ 柿 | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 21 | 金 | 牛乳 ビスケット | さばの味噌煮 納豆和え キャベツのスープ | ごはん | 牛乳 ふかし芋 ☆ |
| 22 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 24 | 祝 | | 勤労感謝の日 | | |
| 25 | 火 | 牛乳 さくふわせんべい | カレーピラフ チキンナゲット 一口ゼリー プロッコリー わかめスープ | カレーピラフ | お米のムース |
| 26 | 水 | 牛乳 ビスケット | 里芋コロッケ もやしのナムル けんちん汁 | ごはん | 牛乳 おかず蒸レパン ☆ |
| 27 | 木 | 牛乳 せんべい | おでん ごまじやこ和え バナナ お茶 | ごはん | 牛乳 クラッカー |
| 28 | 金 | 牛乳 野菜ビスケット | 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え みかん いとこ煮 | ごはん | 牛乳 こめ棒くん |
| 29 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |

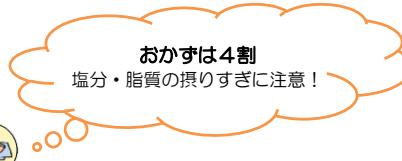
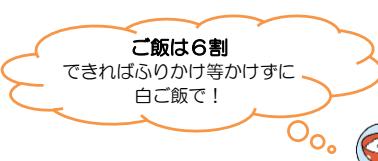
都合により献立を変更する場合があります。 25日は、命ありがとうございますパパ・ママディメニューです。 ☆印は手作りおやつです。

暑い夏を超え、朝晩涼しい風が吹きやっと秋が訪れたかなと思っていたら、冬の足音が近づいてきました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、風邪をひきやすくなる季節です。あたたかい食事とたっぷりの睡眠をとって、寒い季節も元気に過ごしましょう。

お米をたべよう



秋になり新米が出回り始めました。皆さんは新米を食べましたか？日本人の主食であるお米は、エネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富で栄養満点！ご飯はパンと比べてゆるやかに消化・吸収されます。理想的な食事の目安は、「ごはん6割、主菜、副菜をあわせたおかずを4割」です。実りの秋、食欲の秋ですが、おかずばかりを食べ過ぎないように気を付けましょう！



“今月の旬の食材” 「ほうれん草」



冬が旬のほうれん草。11月頃から出回るものは葉が肉厚で味が濃くなります。夏採りのものに比べて、ビタミンCが豊富です！

- 葉の色が濃く、ハリがある
 - 根元の赤みが鮮やか
 - 茎が太すぎず、しっかりしている
- ものを選ぶことをおすすめします。

ほうれん草には結石の原因となる「シュウ酸」というえぐみを強く感じさせるアクリが含まれているので、沸騰した湯で2~3分程度茹でてから調理するようにしましょう。