



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 ブロッコリー 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 パナナ	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 ごまボテ
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	マーボー豆腐 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 ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー 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 おかず蒸しパン ☆
27	木	牛乳 せんべい	おでん ごまじやこ和え パナナ 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な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、副菜をあわせておかずを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！

ごはんは6割

できればふりかけ等かけずに
白ご飯で！

おかずは4割

塩分・脂質の摂りすぎに注意！



“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。