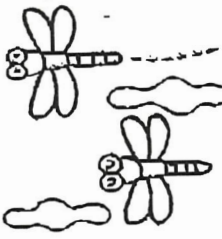


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
			1 (白ごはん) ツアと豆腐のつくね焼き 角仙のみそ汁 わんごんのごま和え キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	2 (ふりかけごはん) 魚のムニエル カレー風味 五目炒め 切干大根のバンバンジー風 オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) セリーのクリームかけ	3 わかめうどん なし (おかし)
5 (白ごはん) (魚の石焼焼き) 肉団子汁 小松菜の和え物 ひじきツナ和え バナナ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 黒ごまアーモンド	6 (チキンライス) 手とりがんと もやしとわかめのスープ 三色おひたし キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 卵サンド	7 (ふりかけごはん) 五目ビーフン 玉ねぎのみそ汁 ごぼうとひじきのサラダ オレンジ (牛乳) スキムミルク (牛乳) おかし	8 (おにぎり) 根菜の酢豚風 卵のたまご汁 切干大根サラダ なし (牛乳) スキムミルク おかし	9 (ふりかけごはん) ミックスハンバーグ なすのみそ汁 涼拌三糸 リンゴ (牛乳) スキムミルク (牛乳) マカロニミックス粉	10 うんどうかい  (菓子詰め合わせ)
12 スポーツの日 	13 (炊飯 食卓) 魚の西京焼き 卵と玉ねぎのスープ ホンネトサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) 角仙のホットアーモンド	14 (ふりかけごはん) 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎと人参の和え物 青菜の酢のみそ和え リンゴ (牛乳) スキムミルク おかし	15 (おにぎり) 秋野菜のみそ煮 ミニきつねうどん 絹揚げ野菜のカレー炒め なし (牛乳) おかし	16 (白ごはん) 鶏の南蛮漬 もやしと油揚げのみそ汁 ブロッコリーのおかし炒め バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	17 野菜ラーメン リンゴ (おかし)
19 (白ごはん) (ささ身の黄金焼き) クリームシチュー スパゲティサラダ ウインナーソテー なし (牛乳) スキムミルク (牛乳) インドサモサ	20 (白ごはん) 焼き魚 ジャか芋のみそ汁 キャバツの酢味噌 キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) フルーツのヨーグルト和え	21 (じゃこごはん) きのことじゃこ肉じゃが にらたま汁 まぐろとわかめのサラダ オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	22 (白ごはん) 鶏肉とささみの酢味噌 白菜のみそ汁 煮豆 ヨーグルト リンゴ (牛乳) おかし	23 (ふりかけごはん) 鶏肉のみそ焼き もやしスープ 野菜炒め バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	24 卵うどん オレンジ (おかし)
26 レバーミカレライス 玉ねぎのみそ汁 魚の石焼焼き (牛乳) レバーミカレ カミカミサラダ かぼちゃの煮物 みかん (牛乳) スキムミルク おかし	27 (ふりかけごはん) 肉入りマツタケ炒め 白菜のスープ 野菜のごま和え リンゴ (牛乳) スキムミルク (牛乳) ツナカレー toast	28 (白ごはん) 豚肉とじゃこの煮物 人参とキャバツの和え物 キャバツのしらし和え バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	29 (おにぎり) なすのミートグラタン さつま芋のみそ汁 ごぼうサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (牛乳) スイートポテト	30 手作り弁当の日 (ひよこぐみ・りすぐみ) もようしくお願いします。 親子ふれあい会 (以上児) (おかし) 菓子詰め合わせ	31 スパゲティボリタン バナナ (おかし)

旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。



おやつ選び方

子どもは3食だけではエネルギーと栄養素を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要です。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや煮しめなどが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。



旬の食材

しめじ

人工栽培のぶなしめじは季節を問わず売られていますが、天然の本しめじは秋に旬を迎えます。くせが少なく調理しやすい形状なので、炊き込みごはんやみそ汁などの和食のほか、パスタや炒めものなど洋風や中華の食卓にもよく合います。

