

日	曜日	全 児 童			3歳未満児			日	曜日	全 児 童			3歳未満児		
		昼 食		3時おやつ	9時おやつ		未満児主食			昼 食		3時おやつ	9時おやつ		未満児主食
1	金	マーボー豆腐	中華スープ	牛乳	牛乳	ごはん	16	土	みそ野菜ラーメン	牛乳	牛乳	ラーメン			
		しらすあえ	くだもの	チーズ蒸しパン					ゆでたまご	お菓子					
2	土	わかめうどん		牛乳	牛乳	うどん	18	月	秋野菜カレー	ほうれん草のスープ	牛乳	牛乳	カレーライス		
		もやし酢の物	くだもの	お菓子					スティック野菜	くだもの	ホットケーキ				
4	月	タンドリーチキン	コンソメスープ	牛乳	牛乳	バターロール	19	火	たらのチーズフライ	パンパキンスープ	杏仁豆腐風	牛乳	食パン		
		ごまドレサラダ	くだもの	ふかしもち					カラフルサラダ	くだもの					
5	火	鮭の塩焼き	みそ汁(豆腐・にら)	牛乳	牛乳	ごはん	20	水	おでん	みそ汁(小松菜・麩)	牛乳	牛乳	ごはん		
		野菜炒め	くだもの	お好み焼き					ごまあえ	くだもの	スイートポテト				
6	水	誕生会お弁当 <small>チャーハン風まぜご飯 ぎょうざ</small>		牛乳	牛乳	チャーハン風まぜごはん	21	木	ミートボール	春雨スープ	牛乳	牛乳	バターロール		
		<small>チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ くだもの</small>		バナナココアケーキ					野菜添え	くだもの	バナナマフィン				
7	木	ぎせい豆腐	みそ汁(チンゲン菜)	牛乳	牛乳	ごはん	22	金	さばのおろし煮	みそ汁(キャベツ)	牛乳	牛乳	ごはん		
		ひじきときゅうりのサラダ	くだもの	きなこクリームサンド					納豆あえ	くだもの	フレンチトースト				
8	金	たらのこはく揚げ	みそ汁(じゃがいも)	牛乳	牛乳	ごはん	23	土	スパゲティミートソース	コンソメスープ	牛乳	牛乳	スパゲティ		
		うの花いため	くだもの	野菜スコーン					スティックチーズ	くだもの	お菓子				
9	土	塩やきそば	チンゲン菜のスープ	フルーツヨーグルト	牛乳	やきそば	25	月	誕生会お弁当 <small>ふりかけご飯 みそ汁 和え物</small>		牛乳	牛乳	ふりかけごはん		
		枝豆	くだもの						<small>天ぷら(かぼちゃ・鮭・きのこ・かにかま) くだもの</small>		おいもパイ				
11	月	青菜のオムレツ	野菜スープ	牛乳	牛乳	食パン	26	火	厚焼き卵	きのこ汁	牛乳	牛乳	ごはん		
		かぼちゃサラダ	くだもの	塩昆布おにぎり					野菜炒め	くだもの	ハロウィンカップケーキ				
12	火	すり身ハンバーグ	さつまい	ソーメン汁	牛乳	ごはん	27	水	根菜煮物	みそ汁(油揚げ)	牛乳	牛乳	ごはん		
		ごまあえ	くだもの						酢の物	くだもの	いももち				
13	水	コロケ	青菜スープ	牛乳	牛乳	バターロール	28	木	魚のフライ	クラムチャウダー	牛乳	牛乳	食パン		
		スパゲティ添え	くだもの	コーンおやき					マカロニサラダ	くだもの	ごはんおやき				
14	木	豚肉の生姜焼き	みそ汁(玉ねぎ)	牛乳	牛乳	ごはん	29	金	ふわふわ揚げ	みそ汁(もやし)	牛乳	牛乳	ごはん		
		炒り卵あえ	くだもの	ごまラスク					なめたけあえ	くだもの	シュガーラスク				
15	金	ほっけの和風ソテー	みそ汁(なめこ)	牛乳	牛乳	ごはん	30	土	きつねうどん		牛乳	牛乳	うどん		
		きんぴらごぼう	くだもの	ドーナツ					チンゲン菜のあえもの	くだもの	お菓子				



給食だよ!

朝夕の気温が低くなり、秋を感じるようになりました。秋は、味覚の秋とも言われるように米、芋、豆、きのこ、りんご、ぶどう等美味しいものがたくさん旬を迎えます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～秋が旬の食べ物～



○ぶどう○

加糖やポリフェノールを多く含み、糖がすぐに使えるエネルギーへと変化します。色が鮮やかで粒の隙間なく大きさが均等なものを選びましょう。



○さつまいも○

主成分のでんぷんは、エネルギー補給に効果的です。食物繊維もじゃがいもの約3倍と多く含み、便秘解消にも効果的です。また、カリウムを多く含むため、血圧を下げる働きがあります。



○かぼちゃ○

カロチンを多く含む緑黄色野菜です。主成分は炭水化物です。アミノ酸やビタミンC等も多く含まれます。



お米の栄養について

米の主成分はでんぷんを主体とする炭水化物で、重要なエネルギー源になります。炭水化物は消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。

昔からの主食であったお米ですが、食の多様化により、消費量は年々減少傾向にあります。お米はお肉、お魚、大豆製品など様々な食品と組み合わせる積極的に摂りましょう。また、新米の季節となりましたね。こども園で扱うお米も、先月より新米となりました。ご家庭でも、主食である「ごはん」を食べる機会を増やしてみませんか？新米をぜひおいしく味わってみましょう！

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*6日、25日は、園で主食を用意します。