



こんだてひょう



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の心地よい風を感じるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋です。子どもたちも活動量が増え、食欲も増します。食べ物が美味しく感じられる季節なので、旬の食べ物を知り、美味しく味わいましょう!!

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食					1 トンテキ えのきサラダ コーンスープ	2 ちゃんぽん こんにゃくのおかか煮 味付け海苔
おやつ					牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
昼食	4 いわし団子汁 小松菜の煮びたし 果物	5 ☆お誕生会☆ 栗ご飯 ピーマンの肉詰め かぼさつサラダ わかめスープ・果物	6 鯖の胡麻ソース パプリカのおかか和え えのきのとろみスープ	7 焼きそば フレーク和え 果物	8 塩海苔唐揚げ きのこマリネ オニオンスープ	9 鶏肉とれんこんの 甘辛炒め 卯の花 果物
おやつ	牛乳 スコーン	牛乳 トトロケーキ	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 ヨーグルトパン	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	11 アジフライ たこもみきゅうり けんちん汁	12 ミートグラタン 卵サラダ 果物	13 ギョロツケ キャベツのゆかり和え もずくスープ	14 きつねうどん 切干大根煮 果物	15 さつま芋入り ひき肉カレー ヨーグルト和え ゆで卵	16 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物
おやつ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 大学芋	牛乳 果物	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 きな粉団子	牛乳 お菓子
昼食	18 敬老の日	19 松風焼き きつね和え きのこのすまし汁	20 魚のカレーソース シルバーサラダ ミネストローネ	21 じゃぶ 茄子と塩昆布和え 果物	22 芋のかき揚げ ごまどうふ 味噌汁	23 秋分の日
おやつ		牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ラスク	牛乳 おはぎ	
昼食	25 鮭ときのこのキッシュ コールスロー さつま芋のポタージュ	26 とんちゃん焼き しらす入り酢の物 果物	27 きのこたっぷり クリームシチュー グリーンサラダ 果物	28 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 村雲汁	29 ささみの チーズ春巻き 人参サラダ ミルクスープ	30 うんどうかい
おやつ	牛乳 果物	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 ポップコーン	牛乳 きのこおにぎり	牛乳 マドレーヌ	

今月の献立に
～近畿地方の郷土料理・郷土菓子～
を入れていきます♪

- 三重県・・・トンテキ
- 滋賀県・・・とんちゃん焼き
- 京都府・・・おはぎ
- 大阪府・・・お好み焼き
- 兵庫県・・・じゃぶ
- 奈良県・・・たこもみきゅうり
- 和歌山県・・・ごまどうふ



食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

お知らせ

☆☆お誕生会は5日です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

