



こんだてひょう



秋は食べ物の話題がたくさんです。「おいもがホクホクしているね!」「ご飯が新米になったよ。おいしいね!」など、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、食の話題に富んだ楽しい時間を過ごしましょう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食	2 豚の生姜焼き きのこの白和え 麩とわかめのすまし汁	3 アジのイタリアン焼き マカロニサラダ オニオンスープ	4 味噌おでん 和風サラダ 果物	5 コンソメレモンチキン ゴマドレサラダ ミネストローネ	6 魚の照り焼き 切干大根煮 もずくのすまし汁	7 豆腐の中華煮 もやしの海苔ナムル 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 ミルク餅	牛乳 スイートポテト	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 お菓子
昼食	9 スポーツの日	10 大豆の千りコンカン えのきサラダ 果物	11 魚のもみじ焼き 五目きんぴら きのこの味噌汁	12 ☆お誕生会☆ 鶏五目ご飯 さつまいもコロケ スパゲティサラダ わかめスープ・果物	13 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	14 鶏じゃが ツナサラダ 味付け海苔
おやつ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 クマフィン	牛乳 きな粉ボール	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	16 魚の千りソース シルバーサラダ ニラ玉スープ	17 秋野菜カレー コールスロー ゆで卵	18 手羽唐揚げ だし巻き卵 さつまいも汁	19 魚のフライ タルタルソース 小松菜のツナコーンサラダ ペイザンヌスープ	20 鮭のクリームパスタ 胡瓜とひじきのサラダ 果物	21 鶏肉とキャベツの 春雨煮 おからサラダ 枝豆
おやつ	牛乳 ヨーグルトゼリー	牛乳 金時豆のパウンドケーキ	牛乳 果物	牛乳 チーズ入り鬼まんじゅう	牛乳 ハッシュポテト	牛乳 お菓子
昼食	23 チキンのピザ焼き ピーナッツ和え 千んげん菜のスープ	24 焼きビーフン 南瓜中華サラダ 果物	25 鯖のミルク味噌煮 ツナとさつまいもの マヨ和え 豆腐ときこのすまし汁	26 豆腐のふんわり揚げ ささみときこの ごま和え かきたま汁	27 肉うどん 千んげん菜ときこの お浸し 果物	28 ポトフ ハムサラダ 果物
おやつ	牛乳 たこ焼き	牛乳 お麩のラスク	牛乳 ポップコーン	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 焼き芋	牛乳 お菓子
昼食	30 いものかき揚げ 人参とささみの酢の物 豆乳味噌汁	31 きのこ入り ハロウィンシチュー グリルポテトのオーロラソースかけ 果物				
おやつ	牛乳 みそバターおにぎり	牛乳 おぼけクレープ				

いもほりの季節です! さつまいも豆知識

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富で、さつまいものビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強く、調理しても栄養価があまり落ちません。



秋が旬の食べ物

実りの秋といわれるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋が旬の食材を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。



おしらせ
☆☆お誕生会は**12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。

