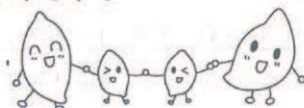


日曜	黄	献立名	主要材料		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
19 月	ごはん	さんまのかば焼き ほうれん草のおひたし けんちん汁 フルーツ	さんま かつお節 ちりめん 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 小麦粉 油 かたくり粉 里芋	ほうれん草 人参 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
	☆	白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 パイン缶 みかん缶
20 火	ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ フルーツ	鶏肉 牛乳	かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉	人参 きゅうり コーン コーンクリーム缶 玉ねぎ パセリ フルーツ
	☆	お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳	ピープ ホイップ	パイン缶
21 水	ごはん	麻婆白菜 春雨のごま酢和え フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ	ごま かたくり粉 油 砂糖 ごま 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 白菜 葉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
	☆	ぶどうゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
22 木	ごはん	さばの塩焼き 粉ふきいも むらくもスープ フルーツ	さば 青のり 卵	じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
	☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ ハム 卵 牛乳	小麦粉 砂糖	ニラ コーン 葉ねぎ
24 土	お弁当の日 (おかず入りのお弁当を持って来てください)				
26 月	ごはん	大豆の五目煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ	油 砂糖 板こんにやく 砂糖 油	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 人参 ブロッコリー 人参 フルーツ
	☆	さつまいものレモン煮・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖	レモン
27 火	ごはん	いわしのかば焼き みそ汁 フルーツ	いわし 豆腐 わかめ みそ 煮干し粉	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ
	☆	カレーパン・牛乳	合ミンチ 牛乳	パン じゃがいも カレー粉	人参 玉ねぎ
28 水	ごはん	豚肉のみそ炒め 切干大根の煮物 フルーツ	豚肉 みそ 油揚げ かまぼこ	油 砂糖 砂糖	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 切干大根 人参 さやいんげん 干しいたけ フルーツ
	☆	ココアプリン・いりこ	牛乳 いりこ	ココアプリンの素	
29 木	ごはん	八宝菜 ほうれん草のごまネーズ フルーツ	豚肉 うずら卵 えび ちりめん	油 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン コーン 干しいたけ ほうれん草 人参 フルーツ
	☆	きなこトースト・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	
30 金	ごはん	牛肉とごぼうの煮物 和風サラダ フルーツ	牛肉 ちりめん わかめ	糸こんにやく 砂糖 春雨 油 砂糖	ごぼう さやいんげん 人参 人参 フルーツ
	☆	グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 グラノーラ	

※印の日は乳幼児共にごはんは入りません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

10月22日

園の畑にできたさつまいもを収穫しました。大きないもや、細長いいも、いろいろな形のさつまいもが採れました！平和学習を通じ、戦時中の食べ物を知ってもらうためにいもの茎のきんぴらを給食で提供し、子どもたちは『美味しー！』と食べていました。栗の収穫や、さつまいも、まびいた大根、かぶ菜のお漬物。秋の味覚をたくさん感じた10月になりました。園の畑には9月に植えた白菜などの野菜がぐんぐん成長しています♪ぜひ、帰りにのぞいてみてくださいね!!



朝晩寒い時期になりました。温かい朝ごはんを食べて体にスイッチを入れましょう。忙しい朝は、温かい牛乳を飲むだけでも体温は上がります。寒いままだと子どもも準備スイッチが入りません。朝食はしっかり食べてきましょう☆

