

日 曜	献立名	主要材料		
		赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
18 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)			
20 月	ごはん	さばの塩焼き 白菜と肉団子のスープ フルーツ	さば 肉団子	春雨 片栗粉 白菜 人参 葱 生姜 しいたけ フルーツ
	☆	さつまいもと大豆の甘辛揚げ・牛乳	水煮大豆 牛乳	さつまいも 油 片栗粉 砂糖 ごま
21 火	ごはん	鶏肉のネギポン酢炒め 五色和え フルーツ	鶏肉 ちくわ かつお節	油 砂糖 ごま油 玉ねぎ しめじ パプリカ 葱 小松菜 人参 キャベツ コーン もやし フルーツ
	☆	みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉
22 水	ごはん	コロッセ 小松菜のチーズ和え むらくもスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク チーズ ちりめん 卵	さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま 片栗粉 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
	☆	グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 グラノーラ 砂糖 バター
24 金	ごはん	魚のおろし煮 豚汁 フルーツ	白身魚 豚肉 みそ	小麦粉 油 里芋 板こんにゃく 大根 人参 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
	☆	バナナオムレット・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス ホイップ バナナ レモン汁
25 土	き	きのこスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ベーコン 卵 海苔 わかめ	スパゲティ 油 しめじ しいたけ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子
27 月	ごはん	生揚げのそぼろ煮 ひじきの炒め煮 フルーツ	牛ひき肉 生揚げ <small>ひじき 水煮大豆 かまぼこ 油揚げ</small>	じゃがいも 砂糖 砂糖 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 ピーマン 人参 フルーツ
	☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ	
28 火	ごはん	秋野菜のシチュー ツナサラダ フルーツ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ	じゃがいも さつまいも 油 シチューの素 ごま 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 キャベツ 人参 フルーツ
	☆	お好み焼き・牛乳	ハム 卵 青のり 牛乳	小麦粉 キャベツ 葱 コーン
29 水	ごはん	干草焼き れんこんとひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	牛ひき肉 卵 ひじき ツナ わかめ	砂糖 油 マヨネーズ ごま 麩 人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ れんこん 枝豆 人参 葱 フルーツ
	☆	ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 油
30 木	ごはん	いわしのかば焼き けんちん汁 フルーツ	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 油 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
	☆	さつまいもパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 ごま

※



※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食をもってきてください。

🍴印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。



実りの秋です

10月上旬から第2園庭では今年も立派な栗が実り、子どもたちがたくさん収穫してくれました。パンパンに実った大きな栗の実を握りしめて、給食室のドア向こうから『栗持ってきたよー♪』と日替わりに来てくれました。子どもから栗ご飯にしてください！！と、リクエストがあったので、10月23日に栗ご飯をおにぎりにして食べました。



からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、体を温め免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取しバランスの良い食事と体を整え寒い冬に負けず元気に過ごしましょう！！

体を温める食材

- ・野菜
生姜、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、人参、大根、れんこんなど
- ・発酵食品
納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト
- ・果物
りんご