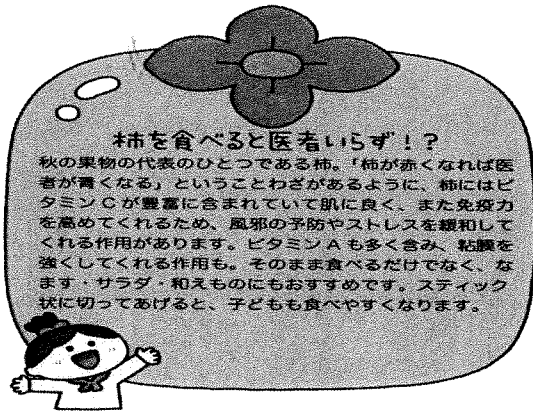


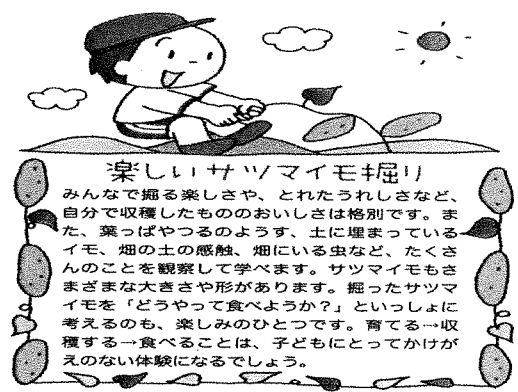
# 10月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		ハヤシライス、サラダ、果実	牛乳・果実	お茶・チーズ	ご飯
2	日					
3	月		肉じゃが、おからサラダ、トマト、みそ汁	パンケーキサレ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
4	火		魚の照り焼き、もやしの胡麻和え、きのこ汁、果実	カリカリチーズ、牛乳	豆乳・ビスコ	ご飯
5	水		五目ハンバーグ、かみかみサラダ、野菜スープ	変わり焼きおにぎり、お茶	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
6	木	お点前	大根のそぼろ煮、五色サラダ、みそ汁、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・Caせんべい	ご飯
7	金	太陽スポーツ	魚の南蛮漬け、かぼちゃの甘煮、みそ汁、果実	レーズン黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・果実	ご飯
8	土		きのこスパゲティ、フルーツサラダ	牛乳・パン	牛乳・コーンフレーク	スパゲティ
9	日					
10	月					
11	火		チキンカツ、千切り大根の中華風サラダ、野菜スープ、果実	フレンチトースト、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
12	水	英語	魚のかば焼き、ほうれんそうの和え物、根菜ゴマ汁、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
13	木	お点前	チキンカレー、海藻サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・人参スティック	ご飯
14	金		きのこのグラタン、ゆで野菜、小松菜のスープ、果実	梅が枝もち、お茶	牛乳・プリッツ	ご飯
15	土		豚丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット	ご飯
16	日	なかよしワイワイデー				
17	月		ひじき炒め、春雨の酢の物、みそ汁、果実	ごまスキムクッキー、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
18	火		白身魚の梅味噌焼き、焼きなす入り和え物、清し汁、果実	パンケーキスティック、牛乳	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
19	水		野菜たっぷりキッシュ、ゆで野菜、清し汁	おにぎり、お茶	豆乳、人参スティック	ご飯
20	木	お点前 わくわくらんち	秋色ご飯、鶏肉の香味焼き、野菜スティック、ミニトマト、わかめスープ、果実	ミルク・ロールケーキ	お茶・チーズ	ご飯
21	金		魚の煮付け、ごま酢和え、みそ汁	お豆腐のココアマフィン、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
22	土		チャンポン、大豆の甘煮、果実	牛乳・果実	牛乳・あられ	中華麺
23	日					
24	月	芋掘り・弁当日		ぜんざい、お茶	牛乳・かえり	弁当日
25	火		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ナムル、果実	じゃこトースト、牛乳	オレンジジュース、ビスケット	ご飯
26	水	英語	ミートローフ、五色なます、南瓜のポタージュスープ、果実	野菜ジュース、チーズ	豆乳・ウエハース	ご飯
27	木	お点前	五目豆、マカロニサラダ、みそ汁、果実	スイートポテト、牛乳	牛乳・スティックパン	ご飯
28	金		チキン南蛮、和え物、みそ汁	おからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
29	土		コーン入りラーメン、酢の物、果実	牛乳、パン	豆乳・クラッカー	中華麺
30	日					
31	月	ハロウィン地域交流	三色ごはん、けんちん汁、果実	ふかし芋、豆乳	お茶・チーズ	ご飯



**柿を食べると医者いらず!?**

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切っておげると、子どもも食べやすくなります。



**楽しいサツマイモ掘り!**

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。