



# 給食だより



月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ポトフ・切り干し大根の煮物・ひじきの酢の物・バナナ 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・千千ミ	<b>2</b> 松風焼き・ミニトマト・ビーンズサラダ・もずくスープ・メロン 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・クッキー 【③時】チャンポン	<b>3</b> 根菜煮・わかめの中華和え・澄まし汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】牛乳・きび粉団子	<b>4</b> 鶏肉の炒め物・スパゲティ・サラダ・味噌汁・リンゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・サーターアランダギー	<b>5</b> 秋野菜のかき揚げ・ミニトマト・高野豆腐の煮物・澄まし汁・ぶどう 【⑨時】牛乳・ビスケット 【③時】トライフル	<b>6</b> ハヤシライス・福神漬汁・シーチキンサラダ・バナナ 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】自家製飲むヨーグルト・おからと豆乳ドーナツ
<b>8</b> <b>体育の日</b> 	<b>9</b> 鶏肉の南蛮焼き・ちくわの酢の物・かき玉汁・リンゴ 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・せんべい 【③時】牛乳・豆腐マフィン	<b>10</b> 豚肉とじゃが芋のカレー風煮・えのきのゴマ和え・わかめスープ・メロン 【⑨時】牛乳・卵ポーロ 【③時】オレンジゼリー	<b>11</b> フルコギ・南瓜サラダ・味噌汁・梨 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・ひじきトースト	<b>12</b> 魚の天ぷら・ポイル野菜・ひじきの煮物・澄まし汁・ぶどう 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】ミートスパゲティ	<b>13</b> 牛丼・漬け物・キャベツのゴマ和え・梨 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】自家製飲むヨーグルト・お米パン
<b>15</b> 豚汁・しらたきのキンピラ・ナムル・メロン 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・ごま入りスコーン	<b>16</b> 豆腐ハンバーグ・ミニトマト・ポテトサラダ・オニオンスープ・梨 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・ウエハース 【③時】牛乳・大学芋	<b>17</b> 鶏肉と大根のうま煮・かまぼこの酢の物・味噌汁・リンゴ 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・手作りパン	<b>18</b> 肉野菜炒め・磯辺和え・澄まし汁・柿 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】フルーツヨーグルト	<b>19</b> トンカツ・ポイルキャベツ・もやしの酢の物・味噌汁・ぶどう 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・みたらし団子	<b>20</b> シチュー・鮭のチーズ焼き・大根サラダ・バナナ 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】自家製飲むヨーグルト・シュガーパン
<b>22</b> 親子汁・切り昆布の煮物・ポーリッシュポテト・ぶどう 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・ハムチーズ蒸しパン	<b>23</b> 豚肉の味噌焼き・マロニーサラダ・澄まし汁・リンゴ 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・あられ 【③時】牛乳・ホットドッグ	<b>24</b> 韓国風煮・小松菜のおかか和え・きのこスープ・バナナ 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】牛乳ゼリー	<b>25 誕生会</b> パン・きのこグラタン・チロリアンサラダ・ポテトスープ・柿・ぶどう 【⑨時】牛乳・卵ポーロ 【③時】さつまいものチーズケーキ	<b>26</b> からあげ・ポイルキャベツ・わかめの酢の物・澄まし汁・梨 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】焼きうどん	<b>27</b> つみれ汁・切り昆布の煮物・野菜のぞぼろ和え・ぶどう 【⑨時】牛乳・ビスケット 【③時】自家製飲むヨーグルト・メロンパン
<b>29</b> カレーライス・福神漬汁・ハムサラダ・リンゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・石垣餅	<b>30</b> 魚の照り焼き・もやしのゴマ和え・大豆の煮物・味噌汁・ぶどう 【⑨時】自家製飲むヨーグルト・ビスコ 【③時】牛乳・シリアルおこし	<b>31</b> 麻婆豆腐・さつまいもサラダ・根菜スープ・柿 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・ぎょうざピザ			

## 9月誕生会メニュー

- ・ロコモコ
- ・蒸し芋
- ・サーモンサラダ
- ・きのこスープ
- ・ぶどう



## 食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ズドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスが一番おいしいので、嫁が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもたちの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

## 今月の郷土料理

オリーブオイルとハーフソルトとパズリカパウダーをじゃが芋に振りかけて混ぜて焼くポーランドの料理「ポーリッシュポテト」です。

(おやつ)  
マドレーヌ

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富