



# 給食だより



月	火	水	木	金	土
				1 魚のフライ・ミニトマト・カニカマともやしの和え物・すまし汁・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・アスパラ 〔3時〕牛乳・やせうま	2 ハヤシライス・福神漬け・マカロニサラダ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ソフトせんべい ②牛乳・彩りかりんとう 〔3時〕飲むヨーグルト・フレンチトースト
4 腸活味噌汁・炒めごぼうのツナマヨサラダ・カルシウムふりかけ・柿 〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・バタークラッカー〔3時〕たこ焼き	5 鮭のきのこあんかけ・切り干し大根の煮物・すまし汁・梨 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・プチ鮎泉 ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕レンコンゴロゴロ炊き込みご飯	6 牛肉とごぼうの炒め煮・小松菜とコーンのピーナッツ和え・中華スープ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・たまごボーロ ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕牛乳・手作りパン	7 里芋のグラタン・きゅうりとエビのマリネ・大根の味噌汁・ぶどう 〔9時〕 ①牛乳・彩りかりんとう ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕牛乳・キャロットケーキ	8 唐揚げ・ポイルブロッコリー・マロニーの酢の物・コンソメスープ・みかん 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・ソフトせんべい 〔3時〕リンゴゼリー	9 中華丼・たくあん・きゅうりのゆかり和え・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・彩りかりんとう 〔3時〕飲むヨーグルト・メープルマフィン
11 ハッシュドビーフ・福神漬け・花野菜サラダ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・たまごボーロ ②牛乳・プチ鮎泉 〔3時〕牛乳・フレンチトースト	12 西京焼き・キャベツの和え物・冬瓜スープ・柿 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・満月せんべい 〔3時〕牛乳・きな粉団子	13 ホイコーロー・エリンギとカリカリベーコンのサラダ・すまし汁・梨 〔9時〕 ①牛乳・彩りかりんとう ②牛乳・ミニサラダ 〔3時〕牛乳・とうもろこし蒸しパン	14 南瓜のそぼろ煮・野菜のドレッシング和え・なめこの味噌汁・ぶどう 〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・彩りかりんとう 〔3時〕炊き込みご飯	15 まり揚げ・ミニトマト・ナムル・すまし汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・プチ鮎泉 〔3時〕マカロニスープ	16 牛丼・たくあん・ポテトサラダ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ソフトせんべい ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕飲むヨーグルト・シュガーパン
18 つみれ汁・高野豆腐と豚肉の卵とし・カルシウムふりかけ・柿 〔9時〕 ①牛乳・たまごボーロ ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕きのこ和風パスタ	19 松風焼き・ミニトマト・スパゲティサラダ・すまし汁・梨 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・ソフトせんべい 〔3時〕牛乳・ぎょうざパイ	20 豚肉の生姜焼き・もやしの和え物・厚揚げの味噌汁・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・彩りかりんとう ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕牛乳・ツナサンド	21 麻婆ナス・ワカメとツナの酢の物・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・プチ鮎泉 ②牛乳・ぼたぼた焼きせんべい 〔3時〕皿うどん	22 チキンカツ・ポイルキャベツ・中華風和え・もずくスープ・みかん 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・プチ鮎泉 〔3時〕牛乳・おからクッキー	23 クリームシチュー・ホーレン草ソテー・ぶどう 〔9時〕 ①牛乳・満月せんべい ②牛乳・彩りかりんとう 〔3時〕飲むヨーグルト・さつま芋のパン
25 子キンカレー・福神漬け・コールスローサラダ・柿 〔9時〕 ①牛乳・たまごボーロ ②牛乳・ソフトせんべい 〔3時〕フルーツヨーグルト	26 ブリの照り焼き・ポイルブロッコリー・ササミ入り和え物・すまし汁・リンゴ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ソフトせんべい ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕焼きビーフン	27 豚肉とキャベツの中華煮・きゅうりとワカメの甘酢和え・白菜の味噌汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・プチ鮎泉 〔3時〕牛乳・栗入りホットケーキ	28 肉じゃが・大根サラダ・すまし汁・梨 〔9時〕 ①牛乳・彩りかりんとう ②牛乳・満月せんべい 〔3時〕鮭おにぎり	29 ちくわの磯辺揚げ・ミニトマト・ひじきの酢の物・さつま芋の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ソフトせんべい ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕牛乳・ハロウィンケーキ	30 けんちん汁・ベーコンとポテトの炒め物・ぶどう 〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ソフトせんべい 〔3時〕飲むヨーグルト・クリームパン



今月の季節の野菜は里芋です  
10月7日(木) 里芋のグラタン



今月のケーキ  
10月29日(金) ハロウィンケーキ



秋野菜と言えば キ/コ類・芋類 レンコンなどの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を元気にしたり風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用があります。秋野菜を食べましょう。

