



実りの秋は、おいしい秋!

暑かった夏もようやく過ぎ、木々が少しずつ色づき始める秋がやってきました。


「食欲の秋」と言われるほど、秋は栄養たっぷりでおいしい食べ物がたくさん! いっぱい食べて、いっぱい遊んで毎日を健康に過ごしましょう。給食では、秋の味覚をふんだんに取り入れ、子どもたちと「食欲の秋」を楽しみたいと思います。



		10月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	とんかつ	ひじき煮 和風大根サラダ	お菓子	イチゴサンド
2	火	焼き魚	筑前煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
3	水	から揚げ	焼きそば つけ野菜 フルーツ	...	お菓子
4	木	かじきのゴマ揚げ	きんぴらごぼう フロッコリー梅おかか和え	フルーチェ	ゼリー
5	金	さつま汁	はんぺんフライ 小松菜サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	土	照り焼きチキン	春雨マヨサラダ ほうれん草ピーナツ和え	お菓子	お菓子
7	日	休日			
8	月	祝日・体育の日			
9	火	鮭カレームニエル	もやしのたらこ炒め フロッコリーツナサラダ	お菓子	ホットケーキ
10	水	ナゲット	ひとロスパ ウィナー つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	木	マーボー春雨	ギョーザ もやしサラダ	お菓子	スイートポテト
12	金	ごぼうの肉巻き	おから炒め マカロニサラダ	フルーチェ	お菓子
13	土	さんまみりん焼き	かぼちゃ甘煮 ほうれん草ササミ和え フルーツ	お菓子	バタースティック
14	日	休日			
15	月	鶏のサッパリ煮	レンコンきんぴら トマトと小松菜のサラダ	お菓子	チーズケーキ
16	火	ししゃもフライ	キャベツ煮浸し フロッコリーツナサラダ	ヨーグルト	お菓子
17	水	シチュー	ケチャップウィナー スパゲティサラダ 	お菓子	プリン
18	木	きのこ汁	肉しゃうまい もやしのササミ和え フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	金	いわしの蒲焼き	子とえ ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	アツパルバイ
20	土	五日春巻き	春雨の豚肉炒め ほうれん草ゴマ和え	フルーチェ	お菓子
21	日	休日			
22	月	せんべい汁	千キボール 春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
23	火	ちくわ納豆	もやしのひき肉炒め ほうれん草ツナ和え	フルーチェ	お菓子
24	水	骨ごとさんま	さつまいも煮 小松菜しらす和え フルーツ	お菓子	シフォンケーキ
25	木	チキン南蛮	切干大根煮 白菜のおかか和え	ヨーグルト	お菓子
26	金	鮭マヨ焼き	大根と昆布の煮もの かぼちゃサラダ	お菓子	蒸しパン
27	土	きのこカレー	エビフライ マカロニサラダ フルーツ 	フルーチェ	お菓子
28	日	休日			
29	月	いも汁	タンポプーチキン キャベツサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
30	火	お誕生日会 きのこご飯 ハロウィンバーグ コールスローサラダ		...	お楽しみケーキ
31	水	ロールキャベツ	ひとロスパ ポテトサラダ つけ野菜	フルーチェ	ハロウィンカップケーキ



毎日元気に過ごすため

- か 間食はほどほどに 
- し 食材の味を大切に
- こ 香味野菜を使おう
- く 果物の酸味を利用する
- た 食べ過ぎに注意
- べ 便利なファストフードに頼りすぎない
- よ よく噛んで食べる
- う うま味の味覚を育てる




10月の行事

「ハロウィン」

    
 ♪ハロウィンとは

毎年10月31日には亡くなった人の魂が家族に会いたくなってやってきます。この日はあの世から悪いお化けたちも一緒になってやってくるのです。そこでお化けたちに悪さをされないよう、人間もお化けの仮装をしてお祭り騒ぎをすることで身を守ります。

  
 給食では31日に「ハロウィンカップケーキ」を予定しています!

*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。