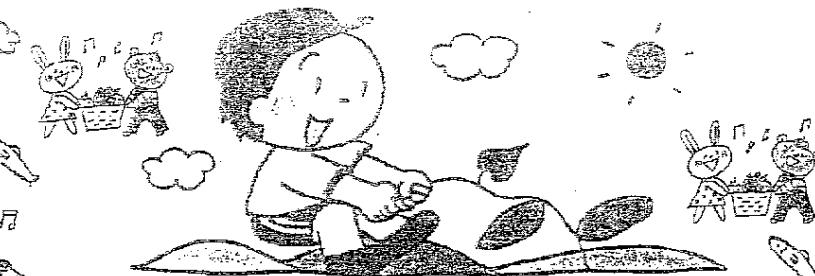


# 月予定献立表



日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	スパゲティパン粉 ピザ スープ フルーツ	ミルク 餅にぎり	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
2	金	あわご飯 ミクダル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
5	月	紅葉カレー ブルーベリーソーラント きのこスープ	ミルク きつまいものきな粉団子	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
6	火	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
7	水	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンペースト ノルーツ	ミルク マフィン	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
8	木	弁当会	ミルク オートミールクッキー	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
9	金	あわご飯 煮むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	野菜ピュース あんぱんまん	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
10	土	クリームシチュー ミルク フルーツ		パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
12	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 あそびにぎり	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
14	水	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 漬しそ フルーツ	ミルク アメリカンドーナツ	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
15	木	栗ご飯 秋鮭の紅葉揚げ みそ汁 黄のカンドバー炒め フルーツ	ミルク ジャムサンド	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
16	金	あわご飯 便干大根のオムレツ 漬しそ シーザーサラダ フルーツ	ミルク お好み焼き	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
17	土	マー革秋茄子丼 ミルク フルーツ		パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
19	月	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
20	火	あわご飯 鰯のみそ煮 トマトサラダ 漬しそ フルーツ	ミルク フルーツバスケット	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
21	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジューシーおにぎり	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
22	木	鶏と卵のピザクリームソースパルト Gサラダ 魚のオイル焼き コンソメスープ フルーツ	ミルク バーステーケーキ	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
24	土	ソナエッグサンド ミルク フルーツ		パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
26	月	鶏胸肉カレー ブルーベリーソーラント スープ	ミルク 魔芋	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
27	火	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
28	水	あわご飯 すき焼き風味 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 紅いもサンド	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
29	木	あわご飯 レバーチャウダー もずくスープ からし葉サラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳
30	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミヨミルク ベイクドポテト	パン チーズ トマト チキン 卵	ソーセージ ハム 豚肉 牛乳 玉子	豆乳 牛乳 豆乳 牛乳 豆乳

## 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、粟っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畠の土の感触、畠にいる虫など、たくさんのことを見察して学べます。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。

## 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。

- ・シイタケ・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