

月	火	水	木	金	土
		牛乳	鉄分ヨーグルト		
		1 ご飯 鮭ときのこのチーズ焼き 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 果物	2 秋の炊き込みご飯 納豆和え 大根のスープ 果物	3 文化の日	4 三色丼 わかめのみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
6 煮込みうどん かぼちゃサラダ 煮豆 果物 みそおにぎり チーズ	7 ご飯 豆腐ボール ほうれん草の梅肉サラダ ちよろけん汁 果物 牛乳 菓子	8 ご飯 あじの塩焼き 切り干し大根含め煮 豚汁 果物 牛乳 チーズ蒸しパン	9 麦ご飯 豚肉の天ぷら ひじきサラダ れんこん汁 果物 人参ゼリー	10 ご飯 厚揚げのミートソース 小松菜のコーン和え もやしとチンゲン菜のスープ 果物 牛乳 はりねずみ風スイートポテト	11 ご飯 ひじき煮 じゃがいものみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
13 カレーライス ひじきのマリネ ヨーグルト和え 牛乳 いりこ炒り	14 誕生会 リクエスト献立 ご飯・エビグラタン・果物 ブロッコリーサラダ・ココロスープ 牛乳 ぱんどろぼうのりんごパン	15 ご飯 さわらのごまみそ焼き みるくおから 小松菜のすまし汁 果物 ココア豆乳もち	16 きのコスパゲッティ ほうれん草白和え 五目豆 果物 昆布おにぎり チーズ	17 弁当の日	18 ご飯 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳		牛乳	
20 ビーン 磯辺和え 冬瓜のすまし汁 果物 じゃこおにぎり チーズ	21 ご飯 肉豆腐 カリフラワー酢みそ和え さつまいものみそ汁 果物 牛乳 麩のラスク	22 ご飯 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 五目汁 果物 牛乳 ジャムサンド	23 勤労感謝の日	24 麦ご飯 ポークビーンズ 切干大根サラダ 豆乳スープ 果物 牛乳 菓子	25 生活発表会 
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・いりこ		
27 あっさり塩ラーメン 焼きししゃも ブロッコリー甘酢和え 果物 さけおにぎり チーズ	28 ご飯 おからハンバーグ 小松菜のベーコン炒め きのこスープ 果物 牛乳 菓子	29 ご飯 さけのホイル焼き ほうれん草ごま和え けんちん汁 果物 牛乳 シリアルバー	30 うずめ飯 花にぎわいサラダ わかめのみそ汁 果物 牛乳 大学いも		



食事だより



りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があり、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分もとり過ぎ注意。園では、おやつで焼きりんごやアップルパイ、リンゴケーキを作ります。

あきのおさんぽで...



うめくみさんがさんぽで拾ってきてくれたので、ぎんなんむかご・くりごはんにしました。



えだまめの収穫

「うん、おいしいけえ〜」

いっぱいあるね〜



きのこのなまえ・わかるかな？



しいたけ



しめじ



エリンギ



なめこ



えのき



まつたけ

旬のカリフラワー

さっぱりとくせのない味で、一般には茹でてから サラダやスープ炒め物などに使います。ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品。