

月	火	水	木	金	土
未満児					
					1 親子丼 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
3 焼きそば 五目豆煮 ふのすまし汁 果物	4 <b>お弁当の日</b> <b>秋の遠足</b>	5 麦ご飯 アジのカレームニエル ミルクおから むらくも汁 果物	6 ご飯 納豆のかき揚げ 白菜のお浸し 大根のみそ汁 果物	7 栗ご飯 鶏のすき煮 柿なます キャベツのすまし汁 果物	8 ドライカレー ごま酢和え ヨーグルト和え
枝豆おにぎり チーズ	牛乳 焼き芋	牛乳 菓子	牛乳 バナナトースト	牛乳 かぼちゃ白玉	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
10 <b>体育の日</b>	11 ご飯 豚肉の生姜煮 甘酢和え 野菜スープ 果物	12 ご飯 サバの竜田揚げ 小松菜のナムル ごぼうのみそ汁 果物	13 秋の香りご飯 牛肉ときのこのソテー アサリのすまし汁 果物	14 ご飯 ポークビーンズ 切干サラダ コンソメスープ 果物	15 炊き込みピラフ ほうれん草のごま和え 春雨スープ 果物
	牛乳 菓子	牛乳 柿のケーキ	牛乳 じゃが芋餅	牛乳 ふのラスク	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
17 なすミートスパゲティ 白菜のサラダ コーンスープ 果物	18 ご飯 高野豆腐の卵とじ みぞれ和え かぼちゃのみそ汁 果物	19 ご飯 バトウのチーズ焼き 煮豆 五目汁 果物	20 ご飯 いりどり 酢みそ和え えのきのすまし汁 果物	21 ロールパン クリームシチュー きんぴら 菜果サラダ 果物	22 山賊むすび ごぼうサラダ 豚汁 果物
牛乳 クッキン 焼き芋	ヨーグルト	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 ジャムサンド	牛乳 菓子	おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
24 みそラーメン シュウマイ ひじきとれんこんサラダ 果物	25 麦ご飯 厚揚げのみそ炒め 小松菜のナムル 春雨豆乳スープ 果物	26 ご飯 さんまの塩焼き ポテトサラダ わかめスープ 果物	27 ご飯 豚肉じゃが 白菜のごま和え しじみのみそ汁 果物	28 ご飯 親子オムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ 果物	29 麻婆豆腐丼 白菜の卸和え ちよろけん汁 果物
梅おにぎり チーズ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニの安倍川	オレンジジュース アップルパイ	牛乳 ハロウィンクッキー	おやつ

未満児 牛乳
31 カレーうどん 焼きシシャモ 大根サラダ 果物
十六穀米おにぎり チーズ

### お米のパワーを見直そう！

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。  
お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、  
ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。  
秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

**白いご飯は良いことがたくさんです！**

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。



味を敏感に感じます。  
唾液がたくさん出ます。



### 食物繊維

### お腹の中から元気になろう

食物繊維は、芋、豆、海藻、穀物などの植物性食品に多く含まれています。腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質を取り除いて体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整えて、お腹の中から元気な体を作りましょう。保育園でも食物繊維の多い食材を給食

