

月	火	水	木	金	土
未満児		牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
		1 ツナそぼろ丼 豆腐サラダ 五目汁 果物 ポポーのアイスクリーム	2 ご飯 豚のしょうが焼き ソーメン瓜の酢の物 なめこ汁 果物 牛乳 鬼まんじゅう	3 ご飯 ポークビーンズ もやしのお浸し 小松菜のすまし汁 果物 牛乳 ふのラスク	4 鶏ごぼうピラフ ポトフ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
6 誕生会 お月見会	7 ご飯 豆腐のおやき 梨サラダ 春雨スープ 果物	8 ご飯 サバのごま煮 ミルクおから ごぼうのみそ汁 果物	9 秋の遠足 お弁当の日	10 秋の香りご飯 豚肉ときのこのソテー ふのすまし汁 果物	11 おにぎり 即席漬け 親子汁 果物
牛乳 柿のケーキ	牛乳 菓子	梅おにぎり	牛乳 うどんかりんとう	牛乳 コーンマヨトースト	おやつ
未満児	ヨーグルト	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
13 スポーツの日	14 ご飯 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 焼きシシャモ 果物	15 ご飯 エビフライ 甘酢和え 小松菜のみそ汁 果物	16 ご飯 肉じゃが 納豆和え しじみのみそ汁 果物	17 ドライカレー さつま芋サラダ ぶどう豆 果物	18 パン 牛乳 果物
	日本茶 みたらし団子	牛乳 アップルポテト	牛乳 菓子	プリン	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
20 和風スパゲティ キャベツの酢みそ和え コーンスープ 果物 大根菜おむすび	21 ご飯 豆腐のたこ焼き ごま酢和え じゃが芋のみそ汁 果物	22 シーフードカレー パリパリサラダ ヨーグルト和え	23 麦ご飯 筑前煮 白菜のごま和え えのきのすまし汁 果物	24 ご飯 タンドリーチキン 菜果サラダ 大根のすまし汁 果物	25 チキンライス コンソメスープ 果物
	牛乳 ジャムトースト	牛乳 マカロニの安倍川	牛乳 フレンチドック	牛乳 菓子	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
27 ラーメン ほうれん草のごま和え 蒸しシュウマイ 果物	28 ご飯 厚揚げのみそ炒め おろしりんごの和え物 しじみのみそ汁 果物	29 ご飯 サケのホイル焼き ミルクおから かきたま汁 果物	30 ご飯 高野豆腐の卵とじ たたきキュウリ わかめスープ 果物	31 ご飯 鶏肉のドレッシング煮 ひじきのごま和え 豆乳スープ 果物 クッキング	
さつま芋おにぎり チーズ	牛乳 菓子	牛乳寒ブルーベリーソース	牛乳 いりこの甘辛煮	牛乳 焼き芋	

さつまいもは

食物繊維が豊富です！

さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やイモ類、野菜、海藻などを多くとる、昔の日本人の食生活では十分に足りていたのですが、現代では摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりとりたいですね。子ども園でも献立にさつま芋を使ったメニューを色々取り入れています。





いよいよ秋本番

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や、味覚形成にとっても重要なことです。こども園の給食には、旬の食材をできるだけ多く取り入れています。秋の味覚を存分に味



