

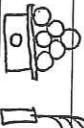





日付	曜	献立	おやつ
1	水	きのこのホワイトシチュー・切干し大根のさつと煮・きゅうりの和え物・オリーブ	牛乳・スイートポテト
2	木	厚揚げと野菜のいため煮・ひじきの野菜サラダ・かぼちやとしめじの味噌汁・ぶどうゼリー	牛乳・梨
3	金	豚肉のもやし炒め・ゴマドレサラダ・かき卵スープ・バナナ	ヨーグルト・お菓子
4	土	ゆかりおにぎり・ベーコンスープ・グレープフルーツ	 
6	月	大根と鶏肉のたつぷり煮・ジヤコサラダ・野菜とコーンのスープ・ぶどう	牛乳・ジャムケーキ
7	火	大豆と野菜のトマト風味・春雨の酢のもの・なすと小松菜の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子
8	水	キスと野菜のかき揚げ・フレンチサラダ・きのこスープ・オレ인지ゼリー	牛乳・月見だんご
9	木	肉じやが煮・もやしとかまぼこのレモン和え・豆腐とワカメの味噌汁・梨	牛乳・チーズ・お菓子
10	金	ヒジキの中華風卵焼き・シルバーサラダトマト付き・ベーコンとオクラのスープ・アップルゼリー	牛乳・ぶどう
11	土	二色サンドイッチ・ワカメの卵スープ・オレンジ	
13	月	なすとウインナーのみそ炒め・大根サラダ・さつま芋のコンソメスープ・グレープフルーツ	牛乳・フレンチトースト
14	火	さばのみそ煮・お芋のサラダ・野菜たつぷりスープ・みかんとパインの二色ゼリー	牛乳・お菓子
15	水	きのこのホワイトシチュー・切干し大根のさつと煮・きゅうりの和え物・オリーブ	牛乳・スイートポテト
16	木	厚揚げと野菜のいため煮・ひじきの野菜サラダ・かぼちやとしめじの味噌汁・ぶどうゼリー	牛乳・梨
17	金	豚肉のもやし炒め・ゴマドレサラダ・かき卵スープ・バナナ	ヨーグルト・お菓子
18	土	ゆかりおにぎり・ベーコンスープ・グレープフルーツ	★  ★
21	火	大豆と野菜のトマト風味・春雨の酢のもの・なすと小松菜の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子
22	水	キスと野菜のかき揚げ・フレンチサラダ・きのこスープ・オレンジゼリー	牛乳・月見だんご
24	金	<b>誕生会メニュー</b> 今回のテーマは「おふくだいすき」お楽しみに!!	牛乳・ぶどう
25	土	二色サンドイッチ・ワカメの卵スープ・オレンジ	 
27	月	なすとウインナーのみそ炒め・大根サラダ・さつま芋のコンソメスープ・グレープフルーツ	牛乳・フレンチトースト
28	火	さばのみそ煮・お芋のサラダ・野菜たつぷりスープ・みかんとパインの二色ゼリー	牛乳・お菓子
29	水	きのこのホワイトシチュー・切干し大根のさつと煮・きゅうりの和え物・オリーブ	牛乳・スイートポテト
30	木	厚揚げと野菜のいため煮・ひじきの野菜サラダ・かぼちやとしめじの味噌汁・ぶどうゼリー	牛乳・梨



今が旬★

かぼちゃ★さつまいも

なす★梨★ぶどう

秋を感じる食材を取り入れた給食です。旬とは「大量に収穫できる時期」であり「最も味の良い時期」旬な物は栄養価が高い。

★かぼちゃとベーコンのサラダの作り方★

かぼちゃは10大に切り、蒸かす。にんじんはいちエウ切りにし、ゆでる。きゅうりは半月切り。ベーコンは1cmの大きさに切り、油をしかず、フライパンで炒める。ボールに入れ、レモンをしぼり、マヨネーズと塩で味をつけ、完成。

④ ⑤は煮魚のときなど、さつまいもをおかずのときと組み合わせます!!

★かぼちゃは栄養がいっぱい!!

食物繊維・ビタミンが豊富に含まれている。

😊 生活習慣病予防

😊 風邪予防

😊 疲労回復

★健康効果に期待できます★

かぼちゃの皮の部分にも栄養があるので皮ごと食べるのが良いよ