

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳100(未満児)、梨	2 マンナ
昼食					御飯、八宝菜、じゃこのかき揚げ、あっさり漬け	牛乳200、キャンディーチーズ、焼きうどん、バナナ
午後					牛乳100、ソフトかりんと(ポーロ)	せんべい
午前	4 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	5 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	6 牛乳100(未満児)、梨	7 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	8 牛乳100(未満児)、ビスケット	9
昼食	御飯、豚肉と春雨の炒め物、野菜のかき揚げ、わかめスープ	御飯、麻婆豆腐、ちくわの磯辺あげ、キャベツのゆかり和え、チーズCa	御飯、かぼちゃグラタン、ほうれん草のナムル、味噌汁	御飯、厚揚げと里芋のミンチ味噌、キャベツと卵のドレッシング和え、そつめん汁、梨	御飯、ポークカレー、包み揚げ、キャベツのピザマリネ、オレンジ	運動会
午後	牛乳100、豆乳パインケーキ	牛乳100、クリームサンドビスケット(マンナ)	牛乳100、お魚スナック(ウエハース)	牛乳100、米粉のクランチクッキー	牛乳100、プレッツェル(ビスケット)	
午前	11 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	12 牛乳100(未満児)、梨	13 牛乳100(未満児)、えびせんべい	14 牛乳100(未満児)、caウエハース	15 牛乳100(未満児)、オレンジ	16 赤ちゃんせんべい
昼食	御飯、肉じゃが、ししゃもの唐揚げ、納豆和え	御飯、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草サラダ、豆腐汁(以上児から弁)	御飯、ポークチャップ、ひじきの煮付、おかか和え、オレンジ	御飯、鰯のかば焼き、拌三絲、具沢山味噌汁	御飯、豚大根、ポテトとツナのチーズ焼き、中華スープ	牛乳200、イタリアンスパゲティ、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、りんごのコンポート	牛乳100、ミルクプリン	牛乳100、ハードクッキー	牛乳100、甘せせんべい(ソフトせんべい)	牛乳100、ココアくず餅	海苔巻きあられ
午前	18 牛乳100(未満児)、オレンジ	19 牛乳100(未満児)、マンナ	20 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	21 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	22 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	23 マンナ
昼食	御飯、魚のフルーツソース、キャベツのごまネーズ和え、レバーしぐれ煮	御飯、照り焼きチキン、ポテトサラダ、大根の炒め煮、オレンジ	御飯、鮭とさつまいものレモン煮、青菜のお浸し、中華風コーンスープ	お誕生日献立	御飯、鯖の立田揚げ、鶏と野菜の煮物、にんじんマリネ、バナナ	牛乳200、ちゃんぼんめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、手作りラスク	牛乳100、フルーツゼリー	牛乳100、揚げあられ(ミニえびせんべい)	牛乳100、ドーナツ	牛乳100、ヨーグルト	Caせんべい
午前	25 牛乳100(未満児)、caウエハース	26	27 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	28 牛乳100(未満児)、ポーロ	29 牛乳100(未満児)、りんご	30 マンナ
昼食	御飯、豚肉のりんご生姜焼き、キャベチーサラダ、じゃが芋ののりマヨ	🍁 秋の遠足	遠足予備日	御飯、さつまいもコロッケ、切干大根と小松菜の炒り煮、豚汁	秋味ごはん、ミートローフ、ブロックリーのサラダ、わかめ汁、梨	牛乳200、きつねうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、薄焼きクッキー(ビスケット)		牛乳100、きらす揚げ(ソーダクラッカー)	牛乳100、パンプキンクッキー	牛乳100、えびせんべい(ミニえびせんべい)	せんべい



### 旬をいただく

旬とは、その食材の栄養価が高く、沢山とれて何より一番おいしい時期です。子ども達の食欲もぐんと増す秋。家庭でも旬のおいしさを味わいましょう。

🍁 給食でも旬の食材を使った秋メニューが続きます 🍁  
 さつまいものコロッケ サラダ ポタージュ さつまいものいが栗風  
 さばの立田揚げ さんまのかば焼き 魚のフルーツソース 里芋餅 など



### .....秋が旬の食材.....

**米** もちもち つやつや **ホクホク さつまいも**

**梨** **ぶどう** **柿** **りんご** **栗**  
 みずみずしくて 甘味も増す

**さんま** **さけ** **さば** 油がのって いて身体を 温める

**きのこ類** 香り高い天然物が 出回る **豆類** 皮が柔らかく 香りもよい