



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼 食			おやつ
			主 食	副 食	デザート	
1	土	菓子	おにぎり	カレーうどん	ミニゼリー	菓子
4	火	りんご	ごはん	クリームシチュー、ブロッコリーのごま和え	バナナ	菓子
5	水	シスコーン	ごはん	揚げささみのレモン煮、焼きビーフン、みそ汁	オレンジ	菓子
6	木	バナナ	おにぎり	ミートボール、マカロニサラダ	ゼリー	プリン
7	金	オレンジ	アップル コッペパン	スクランブルエッグ、スパゲティ、コンソメスープ	りんご	アメリカン ドッグ
8	土	菓子	おにぎり	煮込みラーメン	ミニゼリー	菓子
10	月	チーズラスク	ごはん	親子煮、ポテトサラダ	バナナ	菓子パン
11	火	菓子	ごはん	肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、みそ汁	オレンジ	菓子
12	水	バナナ	コッペパン	若鶏のごま照り焼き、ポテトのチーズ焼き、ポトフ	豆乳プリン	カップ de ヤクルト
13	木	オレンジ	ごはん	煮魚、白菜の煮びたし、そうめん汁	りんご	ジャムサンド
14	金	りんご	チョコロール	ポークビーンズ、ふかし芋、ジュリアンヌスープ	チーズ	おにぎり
15	土	菓子	おにぎり	きつねうどん	ミニゼリー	菓子
17	月	りんご	ごはん	カレー、ブロッコリーのミモザ和え	バナナ	焼きそばパン
18	火	オレンジ	ごはん	秋刀魚のアングレース、れんこんの煮物、みそ汁	りんご	菓子
19	水	プリン	コッペパン	たまご焼き、キャベツの甘酢和え、カレースープ	オレンジ	いちご スペシャル
20	木	カリカリパン	ごはん	高野豆腐のオランダ煮、花ソーセージ、けんちん汁	ミニゼリー	ゼリー
21	金	バナナ	ごはん	チキン南蛮、ほうれん草の白和え、豚汁	みかん	菓子
22	土	菓子	おにぎり	お好み焼き、みそ汁	ミニゼリー	菓子
25	火	りんご	ごはん	八宝菜、ハンサンスー	バナナ	菓子
26	水	バナナ	ごはん	カルシウム揚げ、かぼちゃの煮物、みそ汁	チーズ	チーズラスク
27	木	ソフール元気	アップル コッペパン	サーモンのみそマヨ焼き、小松菜のサッと煮、豆乳スープ	オレンジ	菓子
28	金	オレンジ	ごはん	豚カツ、スパゲティサラダ、みそ汁	りんご	菓子
29	土	菓子	おにぎり	煮込みうどん	ミニゼリー	菓子

秋はおいしい食材がたくさん！🍎

給食室から

秋も深まり、肌寒い日が増えてきました。先月末に子どもたちが掘ってくれたさつまいもが献立に登場することもあり、給食の時間を楽しんでくれているように思います。

園でのおやつや給食のデザートにも出てくる「りんご」は秋を代表する果物ですね。りんごはビタミンCが豊富で風邪予防に最適です！この他にも、「柿」や「キウイフルーツ」も11月に旬を迎える食材で、柿はビタミンAが豊富で、視力を保つために良いとされています。キウイフルーツはりんごと同様にビタミンCが豊富で、食物繊維も多く含まれているため、消化を助け、免疫力を高めます。

ご家庭でも、旬の食材をたくさん取り入れて、食欲の秋を楽しんでみてはいかがでしょうか？

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

