



日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食			備考
				9時	副食	3時	
1日	水	バターロールパン チキンとポテトのトマトにこみ スパゲティサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう スイートポテト	牛乳 せんべい	だし巻き卵 果物	牛乳 スイートポテト	
2日	木	ドリア フレンチポテトサラダ コンソメスープ プリン	ジュース ロールケーキ	牛乳 パイ	さつまいもと切り昆布煮 ブロッコリーとウインナーのソテー	ジュース ロールケーキ	
3日	金	むぎごはん さかなのみそに ひじきのごもくに ちゅうかスープ	ひやしミルク あんパン	牛乳 ゼリー	ほうれん草のごま和え 果物	牛乳 あんパン	
4日	土	ごもくうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース			
6日	月	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき せんきゃべツのパンソースかけ さといものそぼろに	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	味噌汁 しらす和え 茹で卵	フルーツヨーグルト	
7日	火	ごはん さかなのしおやき ほうれんそうのいそあえ みそしる	ミルク こんぶのてんぷら	牛乳 パイ	納豆あえ 肉団子煮	牛乳 こんぶのてんぷら	
8日	水	バターロールパン えびグラタン ちゅうかふうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ	牛乳 クッキー	果物 ほうれん草ソテー	牛乳 ちゅうかおこわ	
9日	木	むぎごはん さかなのにつけ きゅうりとわかめのすのもの くだもの みそしる	ミルク キャラメル ポップコーン	黄粉入りヨーグルト	煮豆 豚肉といんげんの炒めもの	牛乳 キャラメル ポップコーン	
10日	金	のりごはん かにたま ごまあえ はるさめスープ	ミルク いりこあめからめ くだもの	牛乳 ビスケット	果物 がんと煮	牛乳 いりこあめからめ くだもの	
11日	土	おやこうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース		牛乳 まるぼうろ	
14日	火	キーマカレー ポテトサラダ ゆでたまご	ミルクココア むしケーキ	牛乳 果物	コンソメスープ ブロッコリーソテー	牛乳 むしケーキ	
15日	水	バターロールパン クリームスパゲティ トマトサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ゆうやけおにぎり	牛乳 せんべい	南瓜の煮付 ヨーグルトサラダ	牛乳 ゆうやけおにぎり	
16日	木	ゆかりごはん さかなのこうみやき ピーナッツあえ れんこんのきんぴら	ミルク カレーにくまん	牛乳 クッキー	味噌汁 果物 スクランブルエッグ	牛乳 カレーにくまん	
17日	金	ごはん あつあげとなすのみそいため きゅうりとわかめのすのもの くだもの	ミルクココア プリンケーキ	牛乳 ゼリー	清汁 さつまいもとレーズンの甘煮 焼ウインナー	牛乳 かぼちゃケーキ	
18日	土	 秋の遠足 					
20日	月	ごはん すきやきふうに いものてんぷら ひじきのレモンずあえ	ヨーグルトのオレンジ ソースかけ くだもの	牛乳 せんべい	かき玉汁 煮豆 アスパラソテー	ヨーグルトのオレンジ ソースかけ くだもの	
21日	火	まぜごはん さかなのしおやき ごまみそマヨネーズあえ すましじる	ぎゅうにゅう スキムわらびもち	牛乳 果物	ほうれんそうとコーンソテー 豚肉の生姜焼き 果物	牛乳 スキムわらびもち	
22日	水	バターロールパン じゃがいものドライカレーやき はるさめサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう いなりずし	牛乳 クッキー	白身魚のピカタ	牛乳 いなりずし	
23日	木	むぎごはん ししゃもフリッター シーザーサラダ コンソメスープ	ミルク マシュマロおこし	牛乳 ウエハース	果物 人参グラッセ	牛乳 マシュマロおこし	
24日	金	わかめごはん さけのしおやき ごますあえ さといものそぼろに	ミルクココア あんまん	牛乳 せんべい	味噌汁 茹で卵 小松菜のくったり煮	牛乳 あんまん	
25日	土	カレーうどん ちりめんじゃこおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース			
27日	月	ごはん メンチカツ いりどうふ のっぺいじる	ヨーグルトのブルー ベリージャムかけ くだもの	牛乳 せんべい	ほうれん草のごま和え キャベツとウインナーのソテー	ヨーグルトのブルー ベリージャムかけ くだもの	
28日	火	しらすごはん さかなのマヨネーズやき おかかあえ くだもの きのこクリームスープ	ぎゅうにゅう いもけんぴ	牛乳 ゼリー	肉じゃが	牛乳 いもけんぴ	
29日	水	バターロールパン ナポリタン カニとチーズのサラダ ほうれんそうのいそスープ	ミルクココア ミニマドレーヌ	フルーチェ 果物	里芋のじっくりがし 果物	牛乳 ミニマドレーヌ	
30日	木	むぎごはん とうふのちゅうかに にらたま くだもの	のむヨーグルト ぐりとぐらの にんじんクッキー	牛乳 パイ	味噌汁 小松菜のおかか和え	のむヨーグルト ぐりとぐらの にんじんクッキー	
31日	金	なつとうごはん さかなのてりやき ひじきいりうのはな あおなのなめたけあえ	ミルクココア フルーツドーナツ	牛乳 クッキー	味噌汁 果物	牛乳 フルーツドーナツ	




給食だより

秋は爽やかな実りの季節です。暑さもやわらぎ子ども達の食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも脂肪をため込もうとします。秋に捕れる魚には脂肪がたっぷりのってて体を温め、芋類はエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

朝夕と涼しい季節になりました。夕方になると鈴虫の鳴き声が聞こえてくる今日この頃、少しずつ秋のにおいがしてきました。

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」とたくさんの楽しみがありますね。給食の献立にも根菜やきのこ、りんごなどの旬の美味しい食べ物を取り入れています。夏の暑さで食欲も落ちていたようですが、モリモリ食べて元気に楽しい秋を感じてくださいね☆

☆秋の食べ物

①新米  ②里芋  ③椎茸  ④さば 