

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料与体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	火	牛乳 ウエハース		牛乳 豆乳もち	ウエハース・さつまいも・砂糖 片栗粉	牛乳・塩鮭・ちりめん 油揚げ・中みそ・調整豆乳 きな粉	キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ 大根・やっこねぎ
2 16	水	牛乳 ビスコ		牛乳 おふろasuk	ビスコ・じゃがいも・砂糖 おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・平天 かつお節・納豆・バター	人参・大根・水煮たけのこ 板こんにやく・グリーンピース キャベツ・もやし・きゅうり
3 17	木	牛乳 せんべい		牛乳 フライドポテト	せんべい・中華麺 フライドポテト	牛乳・豚もも肉・焼き豚 なると・カニカマ	もやし・コーン・わかめ・きゅうり やっこねぎ・人参・バナナ
4 18	金	牛乳 乳ポーロ		牛乳 菓子・昆布	乳ポーロ・白ごま・菓子 砂糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 ちりめん	人参・小松菜・キャベツ・もやし ゆかり・昆布・玉ねぎ グリーンピース
5 19	土	牛乳 ビスケット		牛乳 菓子	ビスケット・干しうどん じゃがいも・白ごま・菓子 砂糖	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	ほうれん草・人参・きゅうり オレシジ
7 21	月	牛乳 ミニドーナツ		牛乳 抹茶蒸しパン	ミニドーナツ・じゃがいも カールウ・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳・豚もも肉・バター 調整豆乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・梨・抹茶
8 22	火	牛乳 ウエハース		牛乳 クッキー	ウエハース・オイスターソース 砂糖・春雨・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 絹豆腐・バター	きくらげ・きゅうり・人参・もずく 玉ねぎ・チンゲン菜
9 23	水	牛乳 ビスコ		牛乳 菓子・チーズ	ビスコ・砂糖・おつゆ麩・菓子	赤魚・豚もも肉・チーズ 牛乳	やっこねぎ・キャベツ・人参 ほうれん草・しめじ・エリンギ 玉ねぎ・わかめ
10 24	木	牛乳 せんべい		お茶 おにぎり	せんべい・ケチャップ マヨレ	牛乳・豚もも肉・ツナ水煮缶 ちりめん	玉ねぎ・ピーマン・大根・人参 キャベツ・もみのり・塩昆布 やっこねぎ
11 25	金	牛乳 乳ポーロ		牛乳 ココアクリームサンド	乳ポーロ・食パン 純ココア・グラニュー糖	牛乳・ちりめん・鶏もも肉 厚揚げ・ちくわ・かつお節 バター	小松菜・人参・大根・白菜 板こんにやく・やっこねぎ
12 26	土	牛乳 ビスケット		牛乳 菓子	ビスケット・スバケティ・菓子 ケチャップ・ウスターソース マヨレ	牛乳・豚ひき肉・粉チーズ ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・干しいたけ ホールトマト缶・キャベツ・きゅうり バナナ
28 月	牛乳 ミニドーナツ	タンドリーチキン ポテトサラダ ポトフ		牛乳 スコーン	ミニドーナツ・カレー粉・小麦粉 じゃがいも・さつまいも 強力粉・砂糖・マヨレ ベーキングパウダー	牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト ウイナー・バター	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ レタス
29 火	牛乳 ビスコ	ビビンバ丼 チョレギサラダ みかん		牛乳 シュガーパン	ビスコ・砂糖・おつゆ麩 白ごま・強力粉 菓子・グラニュー糖	牛乳・豚ひき肉・バター 赤みそ	ほうれん草・豆もやし・人参 コーン・レタス・きゅうり・わかめ にんにくチューブ・みかん もやし
30 水	牛乳 せんべい	からあげ ハムのあえもの 豆乳スープ		牛乳 菓子・するめ	せんべい・片栗粉・砂糖 さつまいも・菓子	鶏もも肉・ハム・調整豆乳 中みそ・するめ・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり ほうれん草・しめじ・コーン 玉ねぎ
31 木	牛乳 ビスケット	鶏肉と里芋の炒め煮 ゆかりあえ 納豆	バナナ	牛乳 さつまいもシュークリーム	ビスケット・里芋・砂糖 小麦粉・強力粉 さつまいも・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・平天 納豆・バター・卵・生クリーム	人参・大根・しめじ・キャベツ 板こんにやく・グリーンピース しょうがチューブ・きゅうり ゆかり

☆23日(水) 誕生日会特別献立 3時のおやつ さつまいもご飯 秋鮭のおろしあんかけ 青菜のおひたし きのこ入りみそ汁
かぼちゃモンブラン

☆16日(水) おにぎり体験 おにぎり(めろん組が考えます) 豚汁 きゅうりの酢の物

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウイナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

●新米の季節です

新米は秋を代表する味覚の一つです。収穫したその年の12月31日までに精米されたお米が新米とされています。新米は水分が多いので、普段より少しだけ水を減らすとふっくら美味しいご飯が炊けます。また、お米を美味しく長持ちさせるためには、密封できる容器に入れ、冷蔵庫などで保存すると良いでしょう。

🍁10月31日はハロウィン🍁

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンのシンボルに使われる、かぼちゃの中身をくり抜いてつくる「ジャック・オー・ランタン」には、魔除けの効果があるとされています。かぼちゃは10月の給食にも入っているので、楽しみにしてください。