

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
						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	水	牛乳 ビスコ	うま煮 土佐酢あえ もみのり		牛乳 おふうस्क	ビスコ・じゃが芋・おつゆ麩 グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・平天 かつお節・バター	もみのり・人参・大根・キャベツ 水煮たけのこ・グリーンピース もやし・きゅうり
2 16	木	牛乳 乳ボーロ	鮭の塩焼き 彩野菜のあえもの すまし汁		牛乳 ブラウニー	乳ボーロ・おつゆ麩 米粉・コーンスターチ・砂糖 純ココア・ベーキングパウダー	牛乳・塩鮭・木綿豆腐 バター	人参・小松菜・白菜・もやし コーン・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ
3 17	金	牛乳 ビスケット	チキンカレー フレンチサラダ 梨		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・じゃが芋・カレールウ 菓子	牛乳・鶏もも肉・チーズ	梨・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり
4 18	土	牛乳 せんべい	肉うどん ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん 菓子	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	バナナ・ほうれん草・キャベツ 人参・きゅうり・ゆかり
6 20	月	牛乳 ウエハース	ポークケチャップ ツナサラダ もみのり	オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	ウエハース・ケチャップ マヨネーズ・ロイヤルブレッド グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・きな粉 ツナ水煮缶・バター	もみのり・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ
7 21	火	牛乳 バームクーヘン	タンドリーチキン ポテトサラダ もずくスープ		牛乳 焼きビーフン	バームクーヘン・プレーンヨーグルト じゃが芋・マヨネーズ・カレー粉 ビーフン・オイスターソース	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 豚もも肉	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ チンゲン菜・洗いもずく キャベツ・にら・きくらげ
8 22	水	牛乳 ビスコ	豚肉の甘辛炒め 五色あえ バナナ		牛乳 菓子・するめ	ビスコ・白ごま・菓子	牛乳・豚もも肉・するめ	バナナ・玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・しめじ・コーン
9 23	木	牛乳 乳ボーロ	香味煮 きゅうりとわかめの酢の物 納豆		牛乳 チーズ蒸しパン	乳ボーロ・じゃが芋 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 納豆・バター・調整豆乳 チーズ・ちりめん	人参・板こんにやく・玉ねぎ グリーンピース・きゅうり・もやし キャベツ・わかめ
10 24	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のさっぱり焼き ハムサラダ オレンジ		牛乳 フライドポテト	ビスケット・ポテト	牛乳・鶏もも肉・ハム	オレンジ・キャベツ・人参・きゅうり
11 25	土	牛乳 ウエハース	みそラーメン 中華サラダ バナナ		牛乳 菓子	ウエハース・中華麺・菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	バナナ・もやし・人参・キャベツ コーン・やっこねぎ・きゅうり
27 月		牛乳 ミニドーナツ	鶏肉と里芋の炒め煮 ごまあえ もみのり		牛乳 菓子・昆布	ミニドーナツ・里芋・白いりごま 菓子	牛乳・鶏もも肉・平天 昆布	人参・大根・板こんにやく グリーンピース・小松菜・キャベツ もみのり
14 28	火	牛乳 せんべい	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ		牛乳 豆乳かぼちゃケーキ	せんべい・春雨・じゃが芋 オイスターソース・小麦粉 ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・鶏もも肉・ハム 絹豆腐・調整豆乳 バター	きゅうり・人参・玉ねぎ・白菜 かぼちゃ
29 水		牛乳 ビスコ	いなかうどん 大根サラダ オレンジ		お茶 おにぎり	ビスコ・干しうどん・里芋 マヨネーズ	牛乳・豚もも肉・油揚げ ちくわ・ツナ水煮缶 ちりめん・かつお節 塩昆布	オレンジ・しめじ・やっこねぎ 大根・人参・キャベツ
30 木		牛乳 ウエハース	竜田揚げ マカロニサラダ 手作りふりかけ		牛乳 シュウクリーム	ウエハース・マカロニ・片栗粉 マヨネーズ・小麦粉・強力粉 グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ちりめん ツナ水煮缶・バター・卵 生クリーム	人参・キャベツ・きゅうり ゆかり
31 金		牛乳 ビスケット	さわらのネギソースかけ 和風あえ みそ汁		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・菓子	牛乳・さわら・中みそ チーズ・油揚げ	やっこねぎ・キャベツ・人参 小松菜・コーン・玉ねぎ・大根

☆21日（火）誕生会特別献立

3時のおやつ

さつまいもご飯

パフェ

秋鮭のおろしあんかけ

青菜のしらすあえ

きのこ入りみそ汁

※アレルギーについて

・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用してい

🍚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、炊きあがりのふっくらとした食感と、新米ならではの甘み特徴です。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おり、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。