

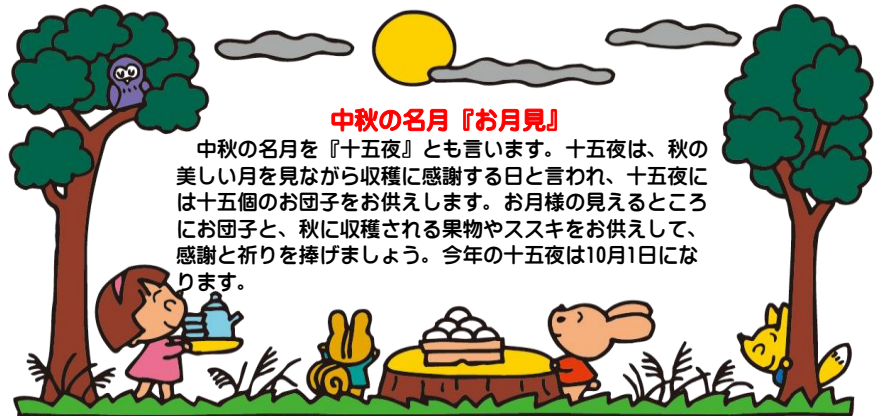
日	曜日	献立名	材 料	3時のおやつ	
				飲み物	おやつ
1	火	筑前煮・納豆・みそ汁・果物	鶏肉、里芋、人参、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、れんこん、大豆、いんげん/納豆/玉ねぎ、なめこ、豆腐、小ねぎ/バナナ	お茶	やせうま
2	水	松風焼き・ほうれん草ときのこのソテー・すまし汁・果物	鶏肉、卵、玉ねぎ、グリーンピース、ごまほうれん草、しめじ、コーン/玉麩、玉ねぎ、人参、小ねぎ/パイ	ミルク	さつまいも蒸し/パン
3	木	チンジャオロース・チキンナゲット・中華スープ・果物	牛肉、人参、もやし、ピーマン、筍、生姜、にんにく/チキンナゲット/きくらげ、玉ねぎ、ニラ/梨	お茶	オレンジゼリー
4	金	サバの竜田揚げ・きゅうりの酢の物・みそ汁・果物	サバ、生姜/きゅうり、ちりめん、わかめ、人参、白ごま/豆腐、ナス、玉ねぎ、小ねぎ/オレンジ	ミルク	マシュマロサンド
5	土	牛丼・三色ナムル・卵スープ・果物	牛肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、小ねぎ/もやし、人参、ほうれん草/卵、わかめ/キウイ	牛乳	じゃがいもおやき
6	日	おやすみ			
7	月	肉団子汁・カニカマ天ぷら・マカロニサラダ・果物	鶏ミンチ、しいたけ、玉ねぎ、人参、白菜、小ねぎ/カニカマ、卵/マカロニ、きゅうり、ハム、人参、コーン/バナナ	ミルク	ポップコーン
8	火	豚肉の生姜焼き・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜/キャベツ、人参、かつお節/大根、油揚げ、わかめ、小ねぎ/ぶどう	牛乳	シリアルおこし
9	水	ロールパン・きのこ入りハンバーグ・コーンサラダ・オニオンスープ・果物	ロールパン/合いびきミンチ、豆腐、人参、しいたけ、卵/コーン、きゅうり、キャベツ、パプリカ/玉ねぎ、人参、パセリ/梨	お茶	わかめおにぎり
10	木	赤魚の煮付け・ほうれん草の和え物・みそ汁・果物	赤魚、生姜/ほうれん草、ちりめん、人参/豆腐、玉ねぎ、かぼちゃ、小ねぎ/みかん	飲むヨーグルト	せんべい
11	金	お誕生日会		ミルク	パースターケーキ
12	土	ミートスパゲティ・フライコキール・きのこスープ・果物	合いびきミンチ、人参、玉ねぎ/フライコキール/玉ねぎ、えのき、エリンギ、しめじ、パセリ/パイ	牛乳	クラッカーサンド
13	日	おやすみ			
14	月	パンプキンカレー・野菜サラダ・チーズ・果物	牛肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ナス/キャベツ、人参、アスパラ、きゅうり/チーズ/バナナ	お茶	ミルク寒天
15	火	照り焼きチキン・ブロッコリーのごま和え・みそ汁・果物	鶏肉/ブロッコリー、人参、ごま/じゃがいも、油揚げ、えのき、小ねぎ/キウイ	ミルク	パンケーキ
16	水	ホイコーロー・ちくわの磯辺揚げ・中華スープ・果物	豚肉、キャベツ、人参、にんにく、生姜/ちくわ、青のり、卵/わかめ、人参、玉ねぎ/オレンジ	お茶	そうめん
17	木	アジの甘辛揚げ・春雨の和え物・かきたま汁・果物	アジ/春雨、きゅうり、人参、ハム、コーン/卵、玉ねぎ、小ねぎ/梨	牛乳	フルーツゼリー
18	金	じゃがいものベーコン煮・五目納豆・コンソメスープ・果物	ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん/納豆、人参、小松菜、しらす、たくあん/キャベツ、玉ねぎ、しめじ、パセリ/パイ	お茶	カリカリいりこ
19	土	ビビンバ丼・わかめとカニカマの酢の物・みそ汁・果物	牛肉、もやし、人参、ほうれん草/わかめ、きゅうり、カニカマ、ごま/豆腐、玉ねぎ、小松菜、小ねぎ/バナナ	ミルク	お好み焼き
20	日	おやすみ			
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	鮭のマヨみそ焼き・海藻サラダ・すまし汁・果物	鮭、味噌、マヨネーズ/海藻、人参、きゅうり、レタス、春雨/玉麩、えのき、玉ねぎ、小ねぎ/パイ	牛乳	フライドポテト
24	木	豚肉とごぼうの甘辛炒め・南瓜サラダ・みそ汁・果物	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン/かぼちゃ、きゅうり、ハム、コーン/豆腐、大根、しいたけ、小ねぎ/梨	ミルク	シュガートースト
25	金	焼きそば・レタスサラダ・コンソメスープ・果物	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン/レタス、パプリカ、コーン、きゅうり/玉ねぎ、しめじ、パセリ/ぶどう	お茶	プリン
26	土	秋野菜の豚汁・切り昆布煮・ししゃも・果物	豚肉、人参、ナス、豆腐、こんにゃく、しめじ、しいたけ、里芋、小ねぎ/切り昆布、人参、油揚げ、いんげん/ししゃも/みかん	ミルク	マーブルクッキー
27	日	おやすみ			
28	月	海鮮ビーフン・しゅうまい・中華スープ・果物	豚肉、エビ、イカ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ビーフン/しゅうまい/もやし、きくらげ、チンゲン菜/バナナ	お茶	ストロベリーヨーグルト
29	火	レバーのケチャップ煮・エビフライ・わかめスープ・果物	鶏レバー、人参、玉ねぎ、生姜/エビフライ/わかめ、玉ねぎ/キウイ	牛乳	さつまいもスティック
30	水	高野豆腐の中華炒め・ウィンナー・ニラ玉スープ・果物	高野豆腐、豚肉、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ/ウィンナー/ニラ、卵/梨	ミルク	黒糖ドーナツ

※ ネギは日出町産を使用しています



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れてたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく



中秋の名月『お月見』

中秋の名月を『十五夜』とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には十五個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキをお供えして、感謝と祈りを捧げましょう。今年の十五夜は10月1日になります。