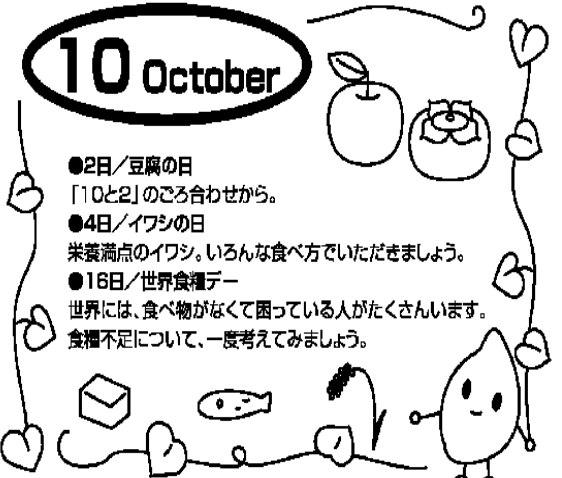


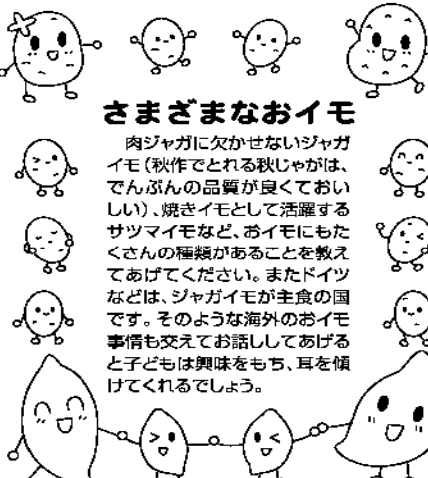
10月予定献立表

日	曜日	全 児 童				日	曜日	全 児 童			
		昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ			昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
2	月	ほっけの和風ソテー みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 お好み焼き	ごはん	牛乳	18	水	鶏肉のボン酢焼き みそ汁 ミニおでん くだもの	牛乳 フレンチトースト	ごはん	乳酸菌飲料
3	火	マーボー豆腐 みそ汁 バンサンスー くだもの	フルーツヨーグルト	ごはん	乳酸菌飲料	19	木	ミートボール 春雨スープ マカロニサラダ くだもの	雑炊	米粉パン	牛乳
4	水	しゅうまい 野菜スープ キャベツサラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	牛乳	20	金	さばのおろし煮 みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 甘辛団子	ごはん	牛乳
5	木	鶏肉のバンバンジー焼き 青菜スープ かぼちゃサラダ くだもの	ソーメン汁	ごはん	牛乳	21	土	スパゲティーナポリタン チーズ 青菜スープ くだもの	牛乳 カステラ		牛乳
6	金	さばのこはく揚げ みそ汁 うの花いため くだもの	牛乳 ごまラスク	ごはん	牛乳	23	月	ふわふわ揚げ みそ汁 酢の物 くだもの	牛乳 アップルケーキ	ごはん	牛乳
7	土	きつねうどん 枝豆 くだもの	牛乳 バームクーヘン		牛乳	24	火	鮭のムニエル 野菜スープ 大根サラダ くだもの	お茶 ケチャップライス	バターパン	牛乳
10	火	コロケ コンソメスープ 野菜添え くだもの	牛乳 コーンおやき	食パン	牛乳	25	水	カレー お茶 スティック野菜 くだもの	牛乳 フライドポテト	カレーライス	乳酸菌飲料
11	水	煮込みハンバーグ みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 いももち	ごはん	乳酸菌飲料	26	木	松風焼き みそ汁 ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳
12	木	豚肉の生姜焼き みそ汁 炒り卵あえ くだもの	フルーツポンチ	ごはん	牛乳	27	金	クリームパン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ ぶどうゼリー	牛乳 マシュマロクリスマス	お誕生会	乳酸菌飲料
13	金	鮭の塩焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳	28	土	五目そうめん あえもの くだもの	牛乳 ビスケット		牛乳
14	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 せんべい		牛乳	30	月	ほっけのごま照り焼き みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 シュガーラスク	ごはん	牛乳
16	月	根菜煮物 かき玉汁 納豆 くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳	31	火	ササミフライ コンソメスープ ドレッシングサラダ くだもの	牛乳 お菓子	黒パン	牛乳
17	火	たらのフライ わかめスープ カラフルサラダ くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳						




10 October

- 2日/豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日/イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日/世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理を試みましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われていきます。また、親子間の交流にも役立ちます。

NO.2



食育なぞなぞ

すずを リンリンリンリン
リンと 5つ ならす くだもの なあに？

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。