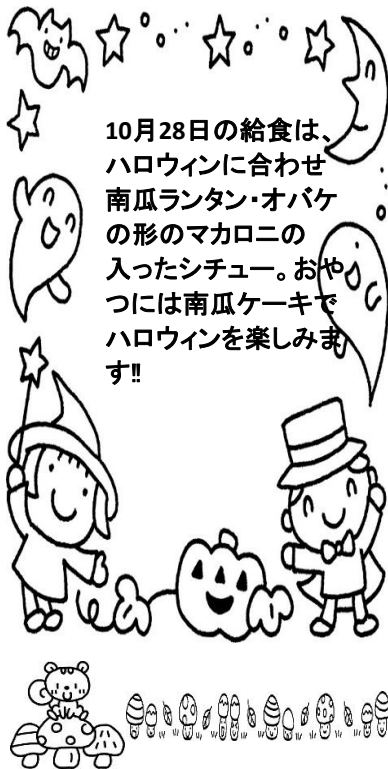


# 給食室より

## 10月の献立



10月28日の給食は、ハロウィンに合わせ南瓜ランタン・オバケの形のマカロニの入ったシチュー。おやつには南瓜ケーキでハロウィンを楽しみます!!

**食物繊維を摂ろう!!**  
秋に収穫されるキノコ類や豆類、ごぼうなどの根菜類、いも類は食物繊維が豊富!!  
食物繊維は、お通じをよくし、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも秋の味覚を積極的に家庭の献立に取り入れましょう!



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児		
			主食	昼 副 食	午後のおやつ
1	金	しょうゆせんべい	ごはん	すき焼き風煮・ドレッシングサラダ	牛乳 フルーツ
2	土	炒り小魚	ごはん	ハヤシライス・コールスローサラダ・フルーツ	牛乳 グリーン スナック
4	月	プチトマト	ごはん	豚汁・高野豆腐と切り干し大根の煮物	牛乳 まがり せんべい
5	火	フルーツ	ごはん	魚の土佐揚げ・味噌汁・野菜の納豆和え	牛乳 蒸しパン (さつまいも)☆
6	水	ビスコ	ごはん	雑菜・煮豆・フルーツ	牛乳 ソフール (イチゴ)
7	木	野菜ジュース	パン	ひじきパスタ・コンソメスープ・フルーツ	牛乳 おにぎり (さつまいも)☆
8	金	フルーツ	ごはん	秋野菜カレー・小松菜ソテー	牛乳 ジョア 白い風船
9	土	炒り小魚	おにぎり	カレーうどん・レンコンサラダ・フルーツ	牛乳 おさつ スナック
11	月	ねじねじ	ごはん	春雨とピーマンの味噌炒め・卵スープ・フルーツ	牛乳 ぼたぼたやき
12	火	野菜スティック	ごはん	白身魚のチーズ焼き・小松菜のお浸し・きんぴら味噌汁	牛乳 牛乳 黒糖ラスク
13	水	サラダせんべい	ごはん	豚肉とマカロニのカレー煮・グリーンポテト・フルーツ	牛乳 丸ボウロ
14	木	りんごジュース	パン	イタリアンスパゲティ・コンソメスープ・フルーツ	牛乳 おにぎり (牛ごぼう)☆
15	金	フルーツ	ごはん	和風チキンサラダ・味噌汁・こんにゃくのかか煮	牛乳 星たべよ
16	土	炒り小魚	ごはん	キーマカレー・サラダ	牛乳 ポテト チップス
18	月	オールレーズン	ごはん	だご汁・ほうれん草和え	牛乳 雪の宿
19	火	プチトマト	ごはん	魚の揚げ煮・すまし汁・野菜のゴマ和え	牛乳 あべ川 うどん☆
20	水	畑のスナック	ごはん	高野豆腐の卵とじ・酢の物・フルーツ	牛乳 ひこうき ビスケット
21	木	スポン	誕生会食	さつま芋ご飯・温野菜・コンソメスープ・煮込み豆腐ハンバーグ	牛乳 あんぱん
22	金	大豆チップス	ごはん	さつま汁・納豆・のり・切り昆布の煮物	牛乳 ふかし芋☆
23	土	炒り小魚	おにぎり	あんかけきのうどん・大根のかりかり漬・フルーツ	牛乳 とんがり こーん
25	月	フルーツ	ごはん	高野豆腐と野菜の甘酢あんかけ・中華スープ	牛乳 やさい かりんとう
26	火	動物ヨーチ	ごはん	ちくわのチーズかつ・三色酢の物・味噌汁	牛乳 パンプキン プリン☆
27	水	ふわふわチップ	ごはん	ギョロツケ・あらめの煮物	牛乳 ミレー ビスケット
28	木	ぶどうジュース	食パン	ハロウィンシチュー・エリンギのフライ・レタス・トマト	牛乳 パンプキン ケーキ☆
29	金	野菜スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳 ヤクルト 英字ビスケット
30	土	炒り小魚	おにぎり	八宝うどん・野菜の白和え・フルーツ	牛乳 サッポロ ポテト

☆は手作りおやつです