

日	曜	主 食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ごはん 	青じそ入りつくね,ひじき炒め煮, なめこの味噌汁,ミニトマト		粉ふき芋	牛乳,金時豆の甘煮	
2	土	コッパン	焼きそば,豆腐のスープ,枝豆,果物		ビスケット	牛乳,チーズカナッパ	
4	月	ごはん	キッシュ,ウインナーともやしのソテー, 大根とワカメのスープ,チーズ		昆布	牛乳,ウエハース	
5	火	ごはん	サバの味噌煮,ほうれん草のごま和え, そうめん汁,果物		きゅうり スティック	牛乳, あべかわマカロニ	
6	水	親子丼 	竹輪の磯辺揚げ,枝豆,果物		せんべい	牛乳,乾パン	
7	木	ごはん	ハンバーグ,ごぼうサラダ, 豆乳スープ,ミニトマト		みかん缶	牛乳,ホットケーキ	
8	金	ごはん	コーンカレー,マカロニサラダ,ゆで卵,果物		クッキー	牛乳,ビスコ	運動会予行練習
9	土	ロールパン	スパゲティミートソース,コンソメスープ, レタスサラダ,果物		チーズ	オレンジジュース, クッキー	
11	月	ごはん	白身魚のピカタ,じゃが芋の子リコンカン, 玉ねぎスープ,果物		ウエハース	牛乳もち	
12	火	ごはん 	マーボー豆腐,青梗菜と竹輪の炒め物, ゆで卵,果物		人参スティック	牛乳,かりんとう	
13	水	ごはん	ささみのピザ風,きゅうりともやしのナムル, かき玉汁,枝豆		煮干し	ヨーグルト, コーンフレーク	
14	木	さつまいも ごはん	パンプキンスープ,鮭のオイル焼き, ほうれん草とコーンのバター炒め,果物		オレンジジュース, クッキー	牛乳, アップルゼリー	お誕生会
15	金	ごはん	ツナとほうれん草入り卵焼き,ウインナーと もやしのソテー,わかめスープ,ミニトマト		もも缶 	牛乳,丸ボーロ	
16	土	コッパン	きのこシチュー,スパゲティサラダ, ゆで卵,果物		クラッカー	牛乳,昆布	
18	月	ごはん	煮魚,里芋のスープ,野菜のゴマあえ,果物		ミニゼリー	牛乳,ビスケット	
19	火	ごはん	酢鶏,中華風卵スープ,小松菜の白和え,果物		ふかし芋	牛乳, きなこトースト	
20	水	ごはん 	鮭のグラタン,レタスコーンサラダ, ウインナーもやしスープ,ミニトマト		チーズ	牛乳,プリン	
21	木	ごはん	魚のきのこあんかけ,きゅうりの酢の物, 厚揚げの味噌汁,果物		乾パン	牛乳,大学芋	
22	金	ごはん	豆腐の照りマヨ焼き,きゅうりの塩昆布和え, 野菜スープ,チーズ		パイ缶	牛乳, おからスコーン	
23	土		お弁当の日				親子遠足
25	月	ごはん	豚のしょうが焼き,コーンスロー, 小松菜の味噌汁,ミニトマト		かりんとう 	ヨーグルト, クラッカー	
26	火	ごはん	魚の西京焼き,大根のそぼろ煮, 豆腐のスープ,果物		バナナ	牛乳, スイートポテト	
27	水	ごはん 	南瓜入りオムレツ,コンソメスープ, 春雨サラダ,チーズ		人参スティック	牛乳,ウエハース	
28	木	ごはん	シーフードカレー,さつまポテトサラダ, ゆで卵,果物		枝豆	牛乳,お好み焼き	
29	金	ごはん	白身魚のゴマフライ,人参のキンピラ, すまし汁,ミニトマト		きゅうりの 浅漬け	牛乳, ミックスごまめ	
30	土	コッパン	ツナポテト,マカロニスープ, 野菜ソテー,果物		ビスケット	牛乳,りんご	

秋の味覚、さつまいも

さつまいもには、ビタミンやミネラル類が豊富に含まれています。
 そのなかでも、さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンに保護されているため、
 加熱しても壊れにくい性質があります。
 また、さつまいもは食物繊維も多く含んでいるので、便秘の改善にも効果があります。
 栄養いっぱいのさつまいもを、お好みの調理法で楽しみましょう。

