

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	月	ごはん	鮭の塩焼き,肉じゃが, なめこの味噌汁,チーズ		せんべい	牛乳,乾パン	
2	火	ごはん	スパニッシュオムレツ,キャベツのソテー, 豆腐の吸い物,果物		みかん缶	牛乳,蒸し大豆	
3	水						文化の日
4	木	ごはん	れんこん入りつくね,ひじきのサラダ, 厚揚げの味噌汁,ミニトマト		枝豆	牛乳,りんご	
5	金	ごはん	白身魚のねぎみそ焼き,人参のキンピラ, ふわふわ汁,果物		ふかし芋	牛乳,金時豆の甘煮	
6	土	コッパン	かぼちゃのシチュー,マカロニサラダ,果物		丸ポーロ	オレンジジュース, ウエハース	
8	月	ごはん	白身魚の香味揚げ,ほうれん草の白和え, 野菜スープ,チーズ		ミニゼリー	牛乳,大学芋	
9	火	親子丼	さつま芋の天ぷら, きゅうりともやしのナムル,果物		きゅうりの浅漬け	牛乳,あんパン	
10	水	ごはん	干し大根入り卵焼き,きんぴらごぼう, チンゲン菜のずまし汁,枝豆		昆布	牛乳,かりんとう	
11	木	ごはん	魚の竜田揚げ,キャベツのゆかり和え, かき玉汁,ミニトマト		もも缶	牛乳,ビスコ	
12	金	ごはん	大豆入りカレー,ポテトサラダ,ゆで卵,果物		人参スティック	牛乳,ポンテケーショ	
13	土	ロールパン	エビグラタン, ウインナーともやしのソテー,果物		パイン缶	牛乳,煮干し	
15	月	ごはん	魚のフライ,納豆の中華和え, 南瓜のスープ,チーズ		かりんとう	ヨーグルト, クラッカー	
16	火	えびピラフ	鶏肉のマーメレード煮,白菜とベーコンの スープ,ブロッコリーの胡麻和え,果物		オレンジジュース, クッキー	牛乳, キャロットケーキ	お誕生会
17	水	ごはん	きのこオムレツ,小松菜のちりめん和え, 玉ねぎスープ,枝豆		みかん缶	牛乳,せんべい	
18	木	ごはん	チンゲン菜入ハンバーグ, コールスロー,わかめスープ,果物		きゅうりの浅漬け	牛乳もち	
19	金	ごはん	白身魚ゴマみそ焼き,かぼちゃすいとん汁, きゅうりの塩昆布和え,ミニトマト		チーズ	オレンジジュース, ビスケット	
20	土	くるみパン	スパゲティナポリタン, コンソメスープ,果物		ふかし芋	牛乳,丸ポーロ	
22	月	中華丼	きのこソテー,ゆで卵,果物		粉ふき芋	牛乳,プリン	
23	火						勤労感謝の日
24	水	ごはん	煮魚,野菜のゴマあえ,相性汁,枝豆		バナナ	牛乳,昆布	
25	木	ごはん	ベーコンエッグ,野菜ソテー, 豆乳スープ,果物		もも缶	牛乳,ホットケーキ	
26	金	ごはん	チキンカツ,キャベツのサラダ, チンゲン菜のずまし汁,ミニトマト		チーズ	牛乳,ミックスごまめ	
27	土	チーズパン	白菜のクリームシチュー,ゆで卵,果物		ビスコ	牛乳,みたらし団子	
29	月	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き,ひじき炒め煮, さつまいもと油揚げの味噌汁,果物		クラッカー	ヨーグルト, コーンフレーク	
30	火	ごはん	すり身揚げ,かぶのスープ, きゅうりともやしのナムル,枝豆		煮干し	牛乳,じゃがちゃん	

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。
 魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどが美味しい季節ですがそれらには
 DHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。
 買い物に行って一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、
 魚に関心をもって食べられるようにしたいですね！

