



日	月	火	水	木	金	土
		1日 (土) 13日 (木) 20日 (木) 26日 (水) 31日 (月)	運動会 園外保育 (全クラスお弁当です) 誕生会 (主食いりません) 避難訓練 ハロウィン			1 運動会!
2	3	4	5	6	7	8
すき焼き風煮込み 春雨スープ 梨 牛乳 ポテト焼き	魚の胡麻ひじき揚げ フルーツサラダ ウィナーとトマトのスープ 牛乳 カルピスゼリー	鶏つくねの甘酢ソース ブロッコリーのゴマドレサラダ みそ汁 パナナ 牛乳 ちくわの磯辺焼き	鱈のネギ味噌焼き ツナサラダ ミントマト 玉子スープ 牛乳 セサミトースト	ちゃポリタン 中華スープ オレンジ 牛乳 おにぎり	なすの柳川風煮 みそ汁 パナナ 牛乳 お菓子	
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
		れんこんひじき ミートボール みそ汁 のりゴマ納豆 梨 牛乳 お菓子	魚のホイル焼き 練りごま和え 野菜スープ 牛乳 フルーツきんとん		焼き豚ラーメン 中華風炒め物 キウイ 牛乳 あんバターケーキ	親子煮 すまし汁 パナナ 牛乳 お菓子
16	17	18	19	20	21	22
豚肉と野菜の味噌炒め ゆで卵 けんちん汁 のりゴマ納豆 オレンジ 牛乳 かぼちゃのきな粉お焼き	ささみの磯辺フライ 小松菜のゴマポン和え ミントマト コンソメスープ 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	鯖の変わりしょうゆ漬け焼き さつま芋のサラダ みそ汁 パナナ 牛乳 ベジパンケーキ	ウィナーカレー キャベツのサラダ トマト りんご 牛乳 チョコパン	海鮮焼きそば かき卵スープ 牛乳 スイートポテト	栄養きんぴら みそ汁 パナナ 牛乳 お菓子	
23	24	25	26	27	28	29
魚のピカタ ブロッコリーのおかか和え ミントマト シチュー キウイ 牛乳 トマトゼリー	すり身揚げ 春雨の中華風サラダ 白菜のスープ 牛乳 きな粉タフィ	ポテトオムレツ ビーンズサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	魚のコーン焼き ほうれん草の胡麻和え トマト みそ汁 牛乳 フルーツポンチ	ちゃんこうどん 豚肉とごぼうのしょうが煮 ブロッコリー りんご 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	マカロニミートソース ほうれん草のスープ パナナ 牛乳 お菓子	
30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">秋の味覚を楽しもう</p> <p>秋は日本人の主食の代表であるお米を収穫する季節。新米を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。この時期はお米だけではなくさまざまな食材が実ることから「実りの秋」「収穫の秋」と呼ばれます。</p> <p>特に10月は旬の食材が豊富に出回る季節です。旬の野菜や果物には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜が旬を迎えます。肌寒さが増す10月にぴったりの食材を食べて体調を整えましょう。</p> </div>				
肉団子と野菜の甘酢炒め みそ汁 パナナ 牛乳 お菓子						

