



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 いもほり	3	4	5
		鶏と卵のさっぱり煮 ブロッコリー ミニトマト 野菜スープ オレンジ・牛乳 野菜と果実のジュース むき枝豆のぽっとな 焼き	鯿フライ 柿サラダ みそ汁 バナナ 牛乳 南瓜とさつま芋の いとこ煮	文化の日 	肉うどん すりみと野菜のふ んわり焼き スティックきゅうり 牛乳 手作り芋けんぴ	ポークビーンズ コンソメスープ バナナ 牛乳 お菓子
6	7 防災訓練	8	9 内科検診	10 ★誕生会	11	12
	ししゃものカレー天 ぷら さつま芋と大豆の サラダ・ミニトマト 卵スープ みかん 牛乳 生おからの南瓜 ケーキ	牛肉の味噌しぐれ 煮 れんこんサラダ トマトのマリネ みそ汁 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	鯖のネギ味噌焼き マカロニポテサラ 白菜スープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 人参とさつま芋の ゼリー	きのことさつま芋の ハヤシライス ブロッコリーサラダ ゆで卵・りんご 3時・牛乳 コーンマヨートスト ※主食いりません	親子にゆう麺 もやしとたくあん の ゴマ炒め きゅうりとひじきの 酢の物 牛乳 ココア豆乳寒天	南瓜のそぼろ煮 中華スープ バナナ 牛乳 お菓子
13	14	15 ★七五三	16	17	18	19
	ささみのコーンフ レーク焼き 三色ナムル かぼちゃスープ みかん 牛乳 お好みおつまみ	赤飯おにぎり 焼きから揚げ えびフライ ミニトマト 野菜麩のすまし汁 ミニゼリー 3時・牛乳お菓子 ※主食いりません	鯖のもみじ焼き 切干大根サラダ ベーコンの味噌汁 バナナ 牛乳 石垣団子	なすの味噌そぼろ いため ゆで卵 春雨の中華スープ のりゴマ納豆 牛乳 プチメロンパン	スパゲティミート ソース ほうれん草と卵の ふわふわスープ オレンジ 牛乳 ふかし芋	皿うどん すまし汁 バナナ 牛乳 お菓子
20	21	22	23	24	25	26 お遊戯会
	鶏のもろこし焼き 千切りじゃが芋の 胡麻和え きのこスープ りんご 牛乳 昆布と大豆の甘煮	魚とエビのかき揚げ 春雨の酢の物 みそ汁 牛乳 カクテルゼリー	勤労感謝の日 	チーズオムレツ マカロニサラダ ミニトマト コーンスープ 牛乳 カレーラスク	ジャージャー麺 根菜スープ みかん 牛乳 お菓子	
27	28	29	30	<p>15日は「七五三」です。 子どもたちの成長と健康を祈念して、本興寺で御 祈禱をしていただきます。(ほし組以上の参加です) 給食はお赤飯でおにぎりをします。 ※主食はいりません 千歳飴のお土産があります。</p>		
	甘酢だれチキン チップスサラダ トマト レタスとカニのスープ バナナ 牛乳 かみかみいりこ	魚のチーズグラタン キャベツのゴマサラ ダ ポトフ 牛乳 マスカットゼリー	おでん みそ汁 のりゴマ納豆 みかん 牛乳 お菓子			

美味しい食べ物がたくさん収穫できる実りの秋です。  
畑ではサツマイモが大きくなって掘り起こしてもら  
うのを待っていることでしょう。今年も自然にふれなが  
ら、にじ・そら・ほし組は芋掘りに出かけます。  
どれくらい大きなおイモが出てくるか今から楽しみ  
にしています。今月から給食にもたくさん登場します。  
★サツマイモを食べて風邪に負けない  
体を作ろう！(芋掘りは2日です)

■さつま芋の効果と栄養素■

- ・美肌効果.....ビタミンC (りんごの約5倍含まれています)
- ・動脈硬化予防.....ビタミンE (身体の酸化を防ぐ)
- ・高血圧予防.....カリウム(むくみ解消)
- ・便秘予防.....2つの食物繊維(腸内環境を整える)

※さつま芋は空気に触れると変色するので、  
切ったらすぐ水につけます。  
※さつま芋は十分に水にさらして  
あく抜きすると煮崩れしにくくなります。

調理の  
ポイント