

日	月	火	水	木	金	土
<p>味覚の秋</p>  <p>魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬のものを食べて、風邪などの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
 <p>鮭のタルタル焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 牛乳 トマトゼリー</p>	<p>鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリー エビボールのスープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 スイートパンプキン</p>	<p>ポテトオムレツ 春雨の中華風サラダ トマト ワントンスープ キウイ 牛乳 お菓子</p>	<p>魚のチーズフライ ゴマドレサラダ 豆乳カレースープ 牛乳 フルーツサンド</p>	<p>ちゃんこうどん 豚肉とごぼうのしょうが煮 ゆで卵 牛乳 さつま芋のきな粉ボール</p>	<p>親子煮 みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子</p> 	
10	11	12	13	14 園外保育	15	16
 <p>ハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳 野菜ジュース 高野豆腐のきな粉焼き</p>	<p>すき焼き風煮込み ブロッコリー かぶのスープ りんご 牛乳 牧場の朝ヨーグルト</p> 	<p>魚の磯辺焼き キャベツとひじきの和風コールスロー ミニトマト 卵スープ バナナ 牛乳 蒸しパン</p>		<p>ちゃんぼん ポテトサラダ トマト オレンジ 牛乳 豆乳プリン</p>	<p>いり豆腐 ワカメスープ バナナ 牛乳 お菓子</p> 	
17	18	19	20 避難訓練	21 誕生会	22	23
 <p>八宝菜 けんちん汁 バナナ 牛乳 きな粉タフィ</p>	<p>マカロニグラタン スティック野菜のサラダ ポトフ 牛乳 お菓子</p>	<p>魚の胡麻ひじき揚げ もやしとささみの和え物 うす揚げの味噌汁 牛乳 ジャムクラッカー</p>	<p>10菜カレー チップスサラダ トマト 牛乳 フルーツポンチ ※主食いりません</p>	<p>ジャージャー麺 中華スープ オレンジ 牛乳 あんこ蒸しパン</p>	<p>栄養きんぴら みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子</p>	
24	25	26	27	28 ハロウィン	29	30
 <p>サーモンシチュー ポイルウインナー ブロッコリーのおかか和え のりゴマ納豆 りんご 牛乳 ココアケーキ</p> 	<p>ささみのカレーパン粉焼き 白菜と卵のゴマサラダ みそ汁 牛乳 フルーツきんとん</p>	<p>なすの味噌そぼろいため 味わい玉子焼き 春雨の中華スープ バナナ 牛乳 枝豆</p>	<p>ウインナーと野菜のかき揚げ ツナポンサラダ 味噌汁 牛乳 セサミトースト</p>	<p>焼きうどん 野菜スープ キウイ 牛乳 牧場の朝ヨーグルト</p>	<p>麻婆豆腐 麩のすまし汁 バナナ 牛乳 お菓子</p> 	

きのこを食べよう

きのこがおいしい季節です。しいたけ、しめじ、エリンギ、えのき、まいたけ、まつたけなど、種類が沢山ありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類、D類やミネラル、種類によってカリウムが多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても、炒めても、煮てもおいしいですね。

