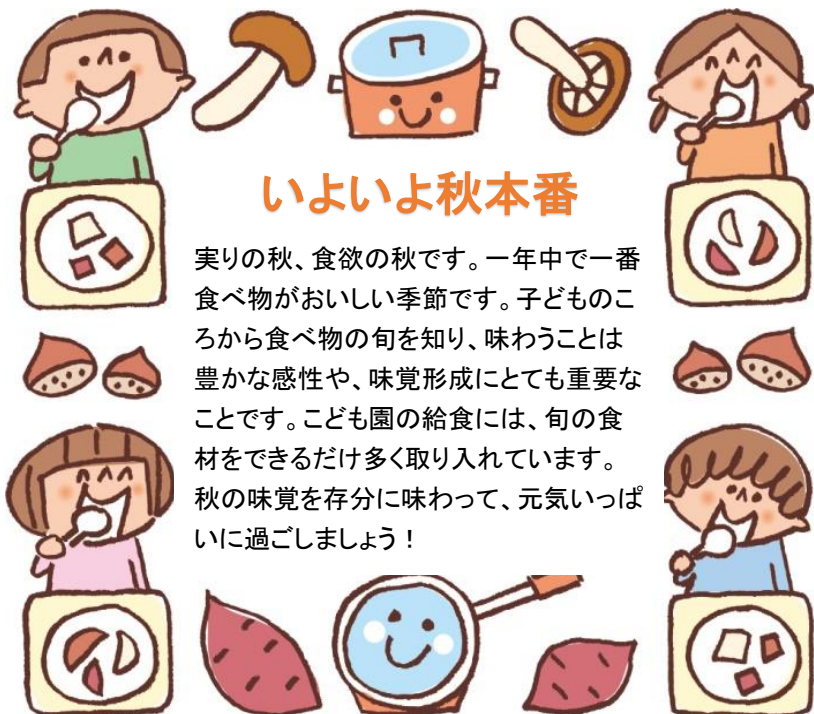


月	火	水	木	金	土
未満児	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
	1 ご飯 炒り豆腐 たたききゅうり わかめスープ 果物	2 麦ご飯 パトウのフライ 豆腐サラダ 五目汁 果物	3 ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきサラダ なめこ汁 果物	4 ご飯 ポークビーンズ もやしのお浸し 小松菜のすまし汁 果物	5 <b>運動会</b>
	牛乳 菓子	ポポーのアイスクリーム	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 ふのラスク	
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
7 焼きそば 田舎煮 わかめスープ 果物	8 <b>お弁当の日</b> <b>秋の遠足</b>	9 ご飯 サバのごま煮 ほうれん草のナムル ごぼうのみそ汁 果物	10 ご飯 肉じゃが みかんサラダ 大根のすまし汁 果物	11 秋の香りご飯 牛肉ときのこのソテー ふのすまし汁 果物	12 チキンライス 豆腐スープ 果物
五平餅	牛乳 菓子	牛乳 柿のケーキ	牛乳 うどんかりんとう	牛乳 コーンマヨトースト	おやつ
未満児	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
14 <b>スポーツの日</b>	15 豆乳タンタンうどん かぼちゃサラダ 焼きシヤモ 果物	16 ハヤシライス 甘酢和え あさりのしぐれ煮 果物	17 ご飯 松風焼き 納豆和え しじみのみそ汁 果物	18 <b>ロールパン</b> クリームシチュー 梨サラダ きんぴら 果物 <b>クッキング</b>	19 ドライカレー コールスローサラダ 果物
	日本茶 みたらし団子	牛乳 菓子	牛乳寒ブルーベリーソース	牛乳 焼き芋	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
21 和風スパゲティ キャベツの酢みそ和え コーンスープ 果物	22 <b>誕生会</b> <b>リクエストメニュー</b>	23 ご飯 アジの塩焼き さつま芋サラダ 豆腐のみそ汁 果物	24 麦ご飯 筑前煮 白菜のごま和え えのきのすまし汁 果物	25 ご飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ コンソメスープ 果物	26 三色丼 キャベツのすまし汁 果物
牛乳 菓子	かぼちゃプリン	梅おにぎり チーズ	牛乳 フレンチドック	牛乳 アップルポテト	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・果物		
28 ラーメン ほうれん草のごま和え ぶどう豆 果物	29 ご飯 厚揚げのみそ炒め おろしりんごの和え物 しじみのみそ汁 果物	30 ご飯 サケのホイル焼き ミルクおから かきたま汁 果物	31 ご飯 鶏肉のレモン和え ひじきのごま和え 豆乳スープ 果物		
さつま芋おにぎり チーズ	牛乳 菓子	牛乳 ジャムトースト	牛乳 いりこの甘辛煮		



いよいよ秋本番

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や、味覚形成にとっても重要なことです。こども園の給食には、旬の食材をできるだけ多く取り入れています。秋の味覚を存分に味わって、元気いっぱいにお過ごししましょう！

10月10日は  
目の愛護デーです

オススメ **ビタミンA・アントシアニン**

10月10日は目の愛護デーです。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。  
目に良い食べ物と言えば、アントシアニンを多く含んだブルーベリー、ぶどう、なすやビタミンAを含んだウナギ、レバー、人参、ほうれん草などがあります。  
目の健康に良い食べ物をしっかり食べて、目を大切にしましょう。

