



### 食欲の秋です

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

# 献 立 表

日付	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
3 ・ 17  (月)	白飯（乳児のみ） ちくわの紅葉揚げ 白菜と肉団子のスープ バナナ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 小麦粉、砂糖 片栗粉、油 マロニー	豚挽肉 ちくわ、ごま 豆腐、卵 牛乳	はくさい、にんじん しょうが、ねぎ たまねぎ バナナ
4 ・ 18  (火)	白飯（乳児のみ） 鮭ときのこソテー おひたし さつま汁	牛乳 照り焼きサンド （4日） フレンチトースト （18日）	米（乳児のみ） 片栗粉、砂糖 さつまいも	鮭、味噌 豚肉、油揚げ かまぼこ、バター 煮干し、牛乳	たまねぎ、にんじん しめじ、はくさい ほうれん草、だいこん ねぎ
5 ・ 19  (水)	白飯（乳児のみ） 鶏生姜焼き 大根サラダ ミネストローネスープ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） スパゲティー、油 マヨネーズ	鶏肉、かにかま ベーコン 牛乳	しょうが、だいこん きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ セロリ、トマト えだまめ
6 ・ 20  (木)	白飯（乳児のみ） さんまの蒲焼 筑前煮 すまし汁	牛乳 大学芋 （6日） 焼き芋 （20日）	米（乳児のみ） 砂糖、油 ふ、こんにゃく	さんま 鶏肉、うずら卵 煮干し 牛乳	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん たけのこ、たまねぎ ねぎ、えのき
7   (金)	白飯（乳児のみ） 豚チーズロール イタリアンサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 砂糖、小麦粉	豚肉、チーズ えび、バター 牛乳	にんじん、いんげん レタス、トマト パプリカ、きゅうり チンゲン菜、たまねぎ とうもろこし、えだまめ
24   (月)	白飯（乳児のみ） すき焼き風煮 すまし汁 りんご	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） しらたき、ふ 砂糖、油	牛肉、焼豆腐 煮干し 牛乳	たまねぎ、にんじん いんげん、こまつな えのき、ねぎ りんご
11 ・ 25  (火)	白飯（乳児のみ） 煮魚 切干酢の物 きのこ汁	お茶 プリン風 （11日） ごまプリン （25日）	米（乳児のみ） 砂糖	鯖、しらす干し 煮干し 牛乳（乳児のみ）	しょうが きゅうり、切干大根 しめじ、えのき たまねぎ、にんじん ねぎ
12 ・ 26  (水)	白飯（乳児のみ） 大豆と挽肉カレー りんごのサラダ	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） じゃがいも、油	挽肉、大豆 ハム 牛乳	にんじん、たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり りんご、干しぶどう
13 ・ 27  (木)	白飯（乳児のみ） フライドチキン さつま芋サラダ 野菜スープ	牛乳 実りのケーキ （13日） 物語ケーキ （27日）	米（乳児のみ） 小麦粉、油 さつま芋、マヨネーズ	鶏肉、ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ とうもろこし
14 ・ 28  (金)	白飯（乳児のみ） 西京焼 ひじき煮 豆腐とわかめ汁	牛乳 お菓子	米（乳児のみ） 油	鮭、味噌 油揚げ、煮干し 豆腐、わかめ ひじき、牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、グリーンピース えのき、ほうれん草
31   (月)	ハロウィンランチ	ハロウィンデザート			

仕入れの都合等により食材を変更する事があります。 は手作りおやつです。

21日は鍛錬遠足のためお弁当をお願いします。

31日（月）は、お誕生会で完全給食です。（白飯はいりません）

10月の物語ケーキは、パンケーキの話より『パンケーキ』です。  
こあら組のふるるファーム見学と関連してぶたさんパンケーキです。

