




月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 肉団子の野菜あんかけ 五目豆煮 キウイ  牛乳 ジャムサンド	<b>2</b> ハヤシライス 韓国風サラダ バナナ  牛乳 クッキー	<b>3</b> 親子煮 かぼちゃの炒め物 -ロゼリー  麦茶 フルーチェ	<b>4</b> 豆腐の和風煮 フレンチサラダ パイン缶  牛乳 せんべい	<b>5</b> 白身魚の煮付け ひじきの和え物 黄桃缶  牛乳 鈴カステラ	<b>6</b> ウィナーと野菜の旨煮  ナムル -ロゼリー  牛乳 ビスケット
<b>8</b> <b>体育の日</b>  	<b>9</b> しゅうまい ミックスベジタブル 春雨ソテー すまし汁 -ロゼリー  牛乳 クッキー	<b>10</b> さばのケチャップ煮 色どりサラダ ブルーン  牛乳 きなこパンケーキ	<b>11</b> 春巻き 切干大根の和え物 黄桃缶  牛乳 せんべい	<b>12</b> 松風焼き おかか和え がんもの含め煮 パイン缶  牛乳 ビスケット	<b>給食お休み</b>  <b>お弁当持参</b>  13日・20日 ことり保育園の 運動会につき、 ご協力ください。  
<b>15</b> はんぺんのピカタ 野菜炒め キウイ  麦茶 水餃子	<b>16</b> チャンブル 昆布の煮物 黄桃缶  牛乳 せんべい	<b>17</b> <b>お誕生会</b> (完全給食の日)    白ごはんなし	<b>18</b> オムレツ 野菜のきんぴら ブルーン  牛乳 クッキー	<b>19</b> ポークカレー じゃこサラダ バナナ  牛乳 ビスケット	
<b>22</b> 鶏肉のコンソメ煮 ツナポテト 黄桃缶  麦茶 焼きうどん	<b>23</b> マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ -ロゼリー  牛乳 クッキー	<b>24</b> グラタン 野菜の胡麻和え キウイ  牛乳 小倉ドーナツ	<b>25</b> メカジキの ちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 ブルーン  牛乳 ビスケット	<b>26</b> 豚肉と野菜の塩あん ひじきの煮物 パイン缶  牛乳 せんべい	
<b>29</b> クリームシチュー ツナサラダ バナナ  牛乳 大学いも	<b>30</b> 五目ちゃんぽん スパゲッティソテー 黄桃缶  牛乳 せんべい	<b>31</b> かぼちゃのハンバーグ ささみと野菜の和え物 パイン缶  麦茶 ヨーグルト	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p><b>ハロウィンって何？</b></p> <p>10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。</p> <p>ハロウィンに登場する「かぼちゃ」は甘みもあり細菌から、からだを守る働きのあるビタミンAを豊富に含みます。</p> <p style="text-align: right;">食育ガイド(ナツメ社) 参考</p>  </div>		

10月のお誕生会



〈10月17日(水)〉

わかめご飯  
 白身魚フライ  
 コロコロサラダ  
 きのこスープ  
 柿  
 牛乳  
 ロールケーキ

平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	512kcal (500kcal)	20.3g (20.0g)	15.1g (14.9g)	1.3g (1.5g)
以上児	379kcal (375kcal)	20.2g (20.0g)	17.5g (17.0g)	2.0g (2.1g)

( )内は目標値

〈平均栄養価〉

- ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼぼ組・・・給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
- ・すみれ、ひまわり、ゆり組・・・給食(主菜・副菜のみ)と午後のおやつ

ちゅうりっぷ組・もも組・たんぼぼ組

	〈午前のおやつ〉	〈主食〉
月	牛乳 せんべい	ごはん
火	牛乳 ビスケット	ごはん
水	牛乳 クッキー	ごはん
木	牛乳 せんべい	ごはん
金	牛乳 ビスケット	ごはん
土	牛乳 クッキー	ごはん

担当:秋山