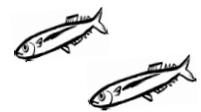


今月の目標

食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！

月	火	水	木	金	土	給食だより	
1 防災献立	牛乳、ビスケット カレーライス(非常食) みかん、パイン(非常食缶詰) 豆乳スープ	2 豆乳、小魚せんべい ジャージャー麺 揚げボール煮 グレープフルーツ ほうれん草のかき玉汁	3 牛乳、クッキー ご飯 魚の梅肉焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ 豚肉と里芋の味噌汁	4 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー コールスローサラダ バナナ 小魚	5 牛乳、クラッカー 豚肉ときのこの炊き込みご飯 ウインナー ブロッコリーの胡麻和え 梨 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	6 牛乳、カルシウムせんべい 豆腐のそぼろ煮 人参と豆苗の和え物 グレープフルーツ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)	夏バテ解消！！ 少しずつ涼しくなり暑さでおちていた食欲も戻ってる時期です。 身体の調子を整えるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ食品を摂るよう心がけましょう。
	水、クラッカー(非常食)	牛乳、ピザトースト	牛乳、にゅうめん	牛乳、おなかチャハン スルメ	牛乳、ロックビスケット	牛乳、焼きドーナツ	
8	牛乳、クラッカー ご飯 魚の塩麴焼き 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト グレープフルーツ さつま芋と刻み昆布の味噌汁	9 豆乳、カルシウムせんべい ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ オレンジ チキンスープ	10 牛乳、ビスケット 豚肉丼 小松菜のアーモンド和え 梨 味噌汁(茄子、みょうが)	11 豆乳、小魚せんべい バターロール コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ バナナ ポトフスープ	12 牛乳、塩せんべい ふりかけご飯 筑前煮 もやしの酢の物 梨 味噌汁(なめこ、三つ葉)	13 牛乳、クッキー 焼きうどん 水菜とツナの和え物 オレンジ 澄まし汁(豆腐、わかめ)	“秋の味覚を十分に！” サンマ、イワシ、里芋、さつまいも、しいたけ、梨、ぶどう…など
	牛乳、きつねうどん	牛乳、あずき蒸しパン	麦茶、フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、醤油おにぎり、スルメ	牛乳、ちんすこう	牛乳、ジャムラスク	
15 敬老の日	豆乳、クラッカー そぼろご飯 キャベツの塩昆布和え 梨 味噌汁(生揚げ、えのき)	17 牛乳、カルシウムせんべい あんかけ焼きそば パンパンジーサラダ バナナ 大根スープ	18 豆乳、ビスケット バターロール ミートマカロニグラタン レタスフレンチサラダ オレンジ ポパイスープ	19 牛乳、クッキー ご飯 魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 グレープフルーツ きのこ根菜の味噌汁	20 牛乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー 卵サラダ バナナ 小魚	魚に親しもう！ ●旬が豊富…海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。 ●いろいろな調理方法が出来ます…煮物、焼き物、揚げ物、サラダ、汁物 ●おいしい！お米によくあう…米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。 ●カルシウム、DHAが豊富です！…骨が丈夫になります。 ●肉よりも太りにくい	
	牛乳、マカロニソテー	牛乳、ツナサンド	牛乳、にらと油揚げの混ぜご飯 スルメ	牛乳、コーンフレーク、バナナ	牛乳、胡麻ひじきおにぎり		
22	牛乳、ビスケット バターロール スペイン風オムレツ 塩レモンサラダ バナナ オイスタースープ	23 秋分の日	24 牛乳、クッキー ご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ 小松菜のお浸し ミニトマト オレンジ 味噌けんちん汁	25 豆乳、クラッカー アンパンマンカレー ダイスサラダ グレープフルーツ ポテトスープ	26 牛乳、小魚せんべい 肉野菜うどん がんもの含め煮 おくらのゆかり和え バナナ 小魚	27 牛乳、塩せんべい ハンバーグ丼 ブロッコリーの彩りサラダ 梨 トマトと卵のスープ	
	牛乳、二色おはぎ、スルメ		牛乳、ゆで栗、梨	麦茶、お楽しみケーキ	牛乳、パンかりんとう	牛乳、バナナスコーン	
29	牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 蓮根の梅肉和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(卵、にら)	30	豆乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏肉のオーロラ焼き サラスパサラダ バナナ かぶとベーコンのスープ				
	牛乳、レーズンクッキー		牛乳、すいとん汁				

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー592kcal タンパク質23.3g 3歳未満児/エネルギー503kcal タンパク質19.8g