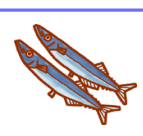




日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
予定献立	読み聞かせ タラのつけ焼き きんぴらごぼう ナス汁	エクササイズ 鶏肉のトマト煮 大根サラダ えのき汁	身体測定 ㊦ 生揚げの味噌炒め もやしの中華和え じゃが芋汁	誕生会 お子様ランチ 	避難訓練 豚肉の生姜焼き 人参しりしり かぶ汁	布団持ち帰り 鶏じゃが キャベツのおひたし 春雨スープ
食材	タラ ごぼう	鶏肉 大根	生揚げ もやし		豚肉 玉ねぎ	鶏肉 じゃが芋
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ほうれん草蒸しパン	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	9	10	11	12	13	14
予定献立	こぼとふれあいデー タラの味噌煮 いんげんのゴマ炒め しめじ汁	音楽プログラム 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ いんげんスープ	こぼとふれあいデー ㊦ 冷やしうどん ナスのしぎ焼き さつま芋の甘煮	こぼとふれあいデー 焼きもちこしご飯 豆腐の蒸し団子 切干大根の煮物 すまし汁	手作り弁当の日	鶏大根煮 煮豆 青菜汁
食材	タラ いんげん	鶏肉 ブロッコリー	豚肉 ナス	鶏肉 コーン		鶏肉 小松菜
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 昆布おにぎり	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	16	17	18	19	20	21
予定献立	敬老の日	タラの塩焼き 引き昆布の煮物 玉ねぎ汁	㊦ ヘルシーミートローフ ミモザサラダ ポテトスープ	トマトナすめん 焼きかぼちゃ	鶏肉のゴマみそ焼き 厚揚げと大根の煮物 わかめ汁	布団持ち帰り 中華あんかけ きゅうりの浅漬け 豆腐スープ
食材		タラ 昆布	豚肉 玉ねぎ	トマト かぼちゃ	鶏肉 しいたけ	豚肉 白菜
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 粉ふき芋	ほうじ茶 お菓子
	23	24	25	26	27	28
予定献立	秋分の日	豚肉と大根の煮物 カリフラワーマリネ コンソメスープ	㊦ ジャージャー麺 きゅうりのナムル わかめスープ	保育参加 タラの甘辛煮 青菜の磯和え キャベツ汁	保育参加 紅焼豆腐 パンパンジーサラダ にらのスープ	保育参加 豚肉と玉ねぎの煮物 つぼ漬け ふのりの味噌汁
食材		豚肉 玉ねぎ	豚肉 きゅうり	タラ ほうれん草	厚揚げ 鶏肉	豚肉 豆腐
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 食パン	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 お菓子
	30	㊦ … スイミング				
予定献立	カルシウム納豆 ひじきサラダ 鶏汁	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">食育クイズ</p> <p style="text-align: center;">おいしいサンマの特徴は？</p> <p>①目の周りが青 ②背中が銀色 ③口先が黄色</p> <p>正解は③。口先が黄色いものほど脂がのっています。目は澄んでいて腹が銀色に光り、張っているものが新鮮です。塩焼きが食べづらい場合は、三枚におろして揚げ物や蒲焼きにすると、子どもも食べやすくなります。</p> <p>※9/26日の給食で使用します。</p> </div>				
食材	納豆 ひじき					
おやつ	ほうじ茶 お菓子					



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。