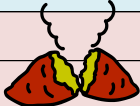
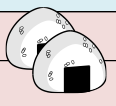
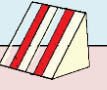


きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 木	和風ピラフ, みかんときゅうりのごま酢和え, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
2 金	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳
3 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
4 日				
5 月	ミートボールのケチャップ煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
6 火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん	ごはん	うどん	お茶
7 水	メンチカツ, きゅうりの黒ごまサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ロールパンジャム	牛乳
8 木	チーズバーガー風, チャウダー, オレンジ	パン	おにぎり	お茶
9 金	お弁当の日		スティックパン	果汁
10 土	きつねうどん, ヨーグルト和え	めん		
11 日				
12 月				
13 火	鶏ひじきごはん, りんごサラダ, みそ汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
14 水	タラのトマト煮, 豚汁, バナナ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
15 木	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ホットケーキ	牛乳
16 金	カレーライス, キャベツとコーンのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	焼きそば	牛乳
17 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
18 日				
19 月	栗ご飯, 含め煮, みそ汁, バナナ	ごはん	うどん	お茶
20 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
21 水	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
22 木	ちくわのマヨネーズ焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
23 金	親子丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン	牛乳
24 土	運動会			
25 日				
26 月	骨太ごはん, 切り干し大根とひじきのサラダ, みそ汁	ごはん	鬼まんじゅう	牛乳
27 火	鶏肉のクリーム煮, わかめときゅうりのごま酢和え, 菜飯	ごはん	スパゲッティ	牛乳
28 水	中華丼, 大根とツナのサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
29 木	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	おばけパン	牛乳
30 金	てりかけ, かぼちゃサラダ, みそ汁, ひとくちゼリー	ごはん	ホットケーキアイスクリーム	牛乳
31 土	豚丼, バナナ	ごはん		

ちょこっとメモ

食物繊維を取ろう！

秋に収穫される豆類や根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。おなかの調子を整えるためにも食物繊維が豊富な食材が揃うこの

旬の食材【さといも】

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代までは、いもの主役だったと言われています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下茹でをして使いましょう。煮物や汁物がよりおいしくなります。

