

日	給食内容	3時のおやつ
1(金)	お好み焼き風卵焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 パイン (コッペパン)	さつまいものクッキー
2(土)	肉うどん バナナ	ヨーグルト・クラッカー
3(日)		
4(月)	豆腐のミートソースグラタン ごまじゃこサラダ オレンジ	焼きそば
5(火)	炒り卵の肉みそあんかけ オクラの胡麻和え ※めざし 梨	南瓜のチーズケーキ
6(水)	魚の南蛮漬け 和風スパゲティー キウイ	りんごの蒸しパン
7(木)	レバー入りハンバーグ マセドアンサラダ レタス パイン	かえりスナック
8(金)	オッジャ ドレッシングサラダ 粉吹き芋 バナナ (ロールパン)	ひじきの炊き込みご飯
9(土)	中華丼 わかめスープ みかん	クリームパン
10(日)		
11(月)	親子焼き マカロニサラダ ブロッコリー 梨	★ごぼうまんじゅう
12(火)	さんまのからあげ 小松菜ときのこの煮浸し トマト キウイ	フルーツヨーグルト
13(水)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー おくらの納豆和え パイン	牛乳もち
14(木)	茄子入り麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※かえり りんご	★いきなり団子
15(金)	きのこカレー 胡瓜とわかめの酢の物 ゆで卵 バナナ	チーズフランス
16(土)	ナポリタン オレンジ	ゼリー・ビスケット
17(日)		
18(月)	敬老の日	
19(火)	魚のソース煮 茄子の梅肉和え さつまいもの粉吹き 梨	のこのこスパゲティー
20(水)	元気ナゲット 切り干し大根サラダ トマト キウイ	茄子入りぶどうゼリー
21(木)	豆腐のケチャップ煮 春雨の酢の物 りんご	★おはぎ
22(金)	洋風かき玉汁 ※大豆入り煮昆布 ※ししゃも バナナ (黒糖パン)	チョコチップマフィン
23(土)	秋分の日	
24(日)		
25(月)	魚のオニオンマヨ焼き ひじきの油炒め トマト 梨	わかめご飯
26(火)	まり揚げ ※切昆布の当座煮 ブロッコリー パイン	おつゆ麩の黒糖がらめ
27(水)	◎ガパオライス トマトサラダ フライドポテト キウイ	アイスクリーム
28(木)	肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え みかん	クロックムッシュ
29(金)	魚のきのこソース添え 青菜のおかか和え りんご	★うさぎまんじゅう
30(土)	★とりめし 味噌汁 バナナ	バームクーヘン

◎パースデーランチ(ガパオライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

今月のポイント

好き嫌いをなく食べよう！

食欲の秋がやってきました。美味しい物を味わっていますか？成長と共に味覚が発達してくると好き嫌いが出てきます。色々な食品を食べられるようになるまでには、繰り返し多くの味覚を経験することが大切です。様々な食材に触れると少しずつ食べられるようになります。

中秋の名月

今年のお月見は9月29日です。秋の収穫を祝い感謝する日とされています。夜空に輝く美しい月を家族で眺めながら、ゆっくりお話しをする時間をお過ごしください。

29日の3時のおやつは「うさぎまんじゅう」です。