

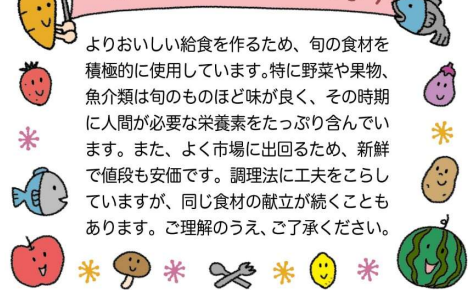


秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

うれしい交配 たっぷり冬野菜



旬の食材を大切にします



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
●おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 ●物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					1 ぶりキャベツフライ 小松菜の海苔和え ちくわとピーマンの金平 デザート みそ汁 牛乳 お菓子
3 文化の日 (おやすみ) 文化の日 (おやすみ)	4 さんまオレンジ煮 ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮 くだもの みそ汁 牛乳 お菓子	5 鶏のトマトオニオン煮 青のり粉ふき芋 三色野菜のナムル くだもの スープ 牛乳 コーンフレークおこし	6 かれいの漬け焼き 昆布のそぼろ煮 ごぼうのツナマヨ和え くだもの みそ汁 牛乳 かぼちゃプリン	7 けんちんうどん えび揚げぎょうざ かみかみサラダ くだもの みそ汁 牛乳 マヨコーントースト	8 いわしトマト煮 ハッシュドポテト ほうれん草ごま和え デザート スープ 牛乳 お菓子
10 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁 牛乳 カステラサンド	11 さばの西京漬焼き ほうれん草干草和え ちくぜん煮 くだもの すまし汁 牛乳 しらすチーズピザ	12 お好み焼き風卵焼き もやしサラダ さつま芋オレンジ煮 納豆 くだもの みそ汁 牛乳 白桃ジュレ	13 ほっけみりん醤油焼き ゆで野菜 マロニーチャブチェ くだもの スープ 牛乳 りんごブチケーキ	14 チキンカレー ツナチヂミ チップスサラダ くだもの みそ汁 牛乳 ロールパンジャムサンド	15 ぶりのみぞれ揚げ 切干大根サラダ ちくわのマヨチーズ焼き デザート みそ汁 牛乳 お菓子
17 マーボー豆腐 春雨マヨサラダ くだもの スープ 牛乳 型抜きチーズ・ヤクルト	18 豚とれんこんのからあげ キャベツ浅漬け 炒り豆腐 くだもの みそ汁 牛乳 大学トースト	19 さけの紅葉焼き ほうれん草おかか和え 白菜そぼろ煮 くだもの すまし汁 牛乳 牛乳寒天	20 おからハンバーグ ブロッコリーナムル 人参の金平 くだもの クリームシチュー 牛乳 シュガーラスク	21 親子煮 野菜の華風和え 揚げごぼう甘辛だれ くだもの みそ汁 牛乳 今川焼カスタード	22 さんまおかか煮 ほうれん草ソテー さつま芋サラダ デザート みそ汁 牛乳 お菓子
24 振替休日 (おやすみ) 振替休日 (おやすみ)	25 ほだっこ焼き ポテトサラダ きりぼしだいこん 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁 牛乳 オレオ蒸しパン	26 ツナときのこのスパゲティ 鶏手羽中みそ焼き コーン入り野菜サラダ くだもの スープ 牛乳 焼きおにぎり	27 さばの竜田揚げ ほうれん草ごま和え れんこんソテー くだもの みそ汁 牛乳 ぼたぼた焼き	28 豚肉生姜焼き 北海サラダ くだもの みそ汁 牛乳 ヨーグルト	29 牛肉コロッケ ゆで野菜 ひじき煮 デザート すまし汁 牛乳 お菓子