



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。

うれしい対能 たっぷりの冬野菜

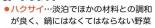


冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネ ギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、ど の野菜にも体に必要な栄養素がいっぱ いです。体をあたためたり、風邪の予防 や症状を和らげるなど、うれしい作用が たくさんあります。冬の野菜をたっぷり 食べましょう。

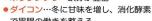


げつようび

かようび

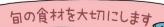


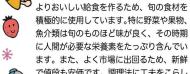




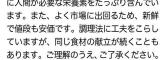
























	11 75,70	ひつつし	910	ひへみつひ	こんかりい	Co-70
A STATE OF THE STA	♠おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。					1 ぶりキャベツフライ こまっな。 小松菜の海苔和え ちくわとピーマンの金平
58	▲物流や納品などの状	、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	変更になる場合がありま	す。ご了承ください。		デザート みそ汁 ***** 生乳 ・ お菓子
	3	4	5	6	7	8
	文化の日	さんまオレンジ煮	鶏のトマトオニオン煮	っ かれいの漬け焼き	けんちんうどん	いわしトマト煮
		ブロッコリーのおかか和え	また ない は	こんぶ 昆布のそぼろ煮	えび揚げぎょうざ	
	(おやすみ)	ノロッコリーのおかか和え	育のり初いさ于			ハッシュドポテト
		ひじきの五目煮	三色野菜のナムル	ごぼうのツナマヨ和え	かみかみサラダ	ほうれん草ごまれえ
	TEAN.	くだもの	くだもの	くだもの	くだもの	デザート
	イ・5 度 学	みそけ	スープ	みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	スープ
		みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	スープ ^{きゅうにゅう} 牛乳	しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	1 30	スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
١	7 (63)		十乳	十孔 ————————————————————————————————————		
,	7 000	お菓子	コーンフレークおこし	かぼちゃプリン	マヨコーントースト	お菓子
•	10	11	12	13	14	15
	やきにくふえいた 焼肉風炒め	さばの西京漬け焼き	この ゃ ふうたまごゃ お好み焼き風卵焼き	しょうゆゃ ほっけみりん醤油焼き	チキンカレー	ぶりのみぞれ揚げ
7	きゅうりの塩昆布和え	ほうれん草千草和え	もやしサラダ	ゆで野菜	ツナチヂミ	きりぼしだいこん 切干大根サラダ
,	ポテトチーズ焼き	ちくぜん煮	しています かった はっこう さつま芋オレンジ煮			45
			さりまチオレノン魚 _{なっとう}	マロニーチャプチェ	チップスサラダ	ちくわのマヨチーズ焼き
	くだもの	くだもの	から くだもの	くだもの	くだもの	デザート
	みそ光	すまし汁	みそ光	スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	きゅうにゅう	みそ汁
	みそ汁 きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	M32 (7.00)	きゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう
	カステラサンド	しらすチーズピザ	白桃ジュレ	りんごプチケーキ	ロールパンジャムサンド	お菓子
3	17	18	19	20	21	22_
	マーボー豆腐	蘇とれんこんのからあげ	さけの紅葉焼き	おからハンバーグ	おやこに 親子煮	さんまおかか煮
	はるきめ 春雨マヨサラダ	キャベツ浅漬け	ほうれん草おかか和え	ブロッコリーナムル	やさい かふうあ 野菜の華風和え	ほうれん聲ソテー
	くだもの	炒り豆腐	はない 白菜そぼろ煮	にんじん きんぴら 人参の金平	a 揚げごぼう甘辛だれ	さつま芋サラダ
	スープ	くだもの	ノだキの	くだもの	くだもの	デザート
	スープ _{ぎゅうにゅう} 牛乳	7/C 00/	くたもじまし汁 すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳		へに 000	テリート みそ汁
	十 牛乳	しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	すまし汁 ぎゅうにゅう	クリームシチュー ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	めて汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
		牛乳	上 牛乳	牛乳 牛乳		牛乳
	塑抜きチーズ・ヤクルト	大学トースト	ぎゅうにゅめんてん 牛乳寒天	シュガーラスク	ラ川焼カスタード 	お菓子
	24 いいできゅうじつ	25	26	27	28	29
	<u>ふりかえきゅうじつ</u> 振替休日	ぼだっこ焼き	ツナときのこのスパゲティ	さばの ^{たったあ}	がたにくしょうがや 豚肉生姜焼き	ぎゅうにく 牛肉コロッケ
	(おやすみ)	ポテトサラダ	とりてばなか 第手羽中みそ焼き	ほうれん草ごま和え	北海サラダ	ゆで野菜
		がましたいこん いた 切干大根カレー炒め	コーン入り野菜サラダ	れんこんソテー	くだもの	ひじき煮
	1 1/2 - 1 - 2 1/2 - 2 1/2				みそ汁	デザート
	ビッンパン・リ	くだもの	くだもの	くだもの	めたオ ぎゅうにゅう 牛乳	テリ ート
		みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	スープ ぎゅうにゅう	みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	すまし汁 きゅうにゅう
٨	/N/\ _	牛乳	バンシ ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳
<i>y</i>		オレオ蒸しパン	。 焼きおにぎり	ぽたぽた焼き	ヨーグルト	お菓子
		カレカ糸しハフ	がらいにこり	は元はたない	J 7/01.	00未 J

すいようび

もくようび

きんようび

どようび