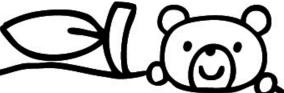


## こんだてひょう

・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表に はおかずと汁物、3時のおやつを載せますの ので、了承ください。

月	火	水	木	<b>金</b>	土
	秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝晩の冷え込みが進むと、つい厚着をしてしまいがちです。子どもは汗をかきやすいので、厚着だと汗が冷えて風邪をひきやすくなります。体温調節しやすい薄着を心がけ、元気に体を動かしましょう。				1 ・さばのみそ煮 ・春雨サラダ ・かぶとウインナーの 煮物 ・果物 ・澄まし汁 ・カステラサンド
3	4	5	6	7	8
文化の日	・親子丼	・赤魚の生姜煮	・ささ身のフライ	・いかの天ぷら	・鶏の唐揚げ
XILW I	・南瓜の含め煮	・揚げだし豆腐	・じゃが芋の含め煮	・もやしとツナのナムル	
~68888a	・ほうれん草の	・ウインナーと野菜の	・酢の物	・野菜たっぷりグラタン	・れんこん金平
SCHOOL S	おかか和え	炒め物	・果物	・果物	・果物
	・みそ汁	・果物	・白菜とベーコンの	・みそ汁	・スープ
20123		・みそ汁	ホワイトスープ		
<u> </u>	・ヨーグルト	・ドーナツ	・若布おにぎり	・梨	・メロンパン
10	11	12	13	14	15
・肉団子の生姜入り	・天丼	・煮込みハンバーグ	・五目あんかけうどん	・さばの西京焼き	・コロッケ
	・ひじきの煮付	・人参とコーンの	・蒸かし焼売	・大根と鶏肉の煮物	・キャベツともやしの
	・ほうれん草のひたし		・小松菜の胡麻和え	・マカロニサラダ	挽肉炒め
・かぶと胡瓜の浅漬け	・みそ汁	・中華春雨	・果物	・果物	・ツナサラダ
・果物		・果物		・さつま汁	・果物
・スープ		・スープ			スープ
・プリン	・柿	・パウンドケーキ	・フライドポテト	・クリームパン	・バームクーヘン
17	18	19	20	21	22
・さんまのみぞれ煮	・ナポリタンスパゲティ	・春巻き	・ほっけの竜田揚げ	・卵サンド	・鰯の生姜煮
・キャベツの	・蒸し餃子	・炒り煮	・人参金平	・チキンカツ	・さつま芋金平
	・中華サラダ	・チンゲン菜の	・ほうれん草の卵とじ	・ブロッコリーの	・小松菜の中華炒め
・切り干し大根の煮付	・肉団子と野菜の	ツナ和え		胡麻ドレッシング和え	
・果物	スープ	・果物	・みそ汁	・スープ	・みそ汁
・みそ汁		・みそ汁			
・ビスケット	・りんご	・パンせんべい	・フルーツゼリー	・おいなりさん	・バナナ
24	25	26	27	28	29
上 振替休日	・味噌ラーメン	・赤魚の揚げ煮	・カボチャコロッケ	・カレーライス	・魚肉ソーセージフライ
MY II II. II	・鶏の唐揚げ	・おでん風	・焼きビーフン	・ボイルウインナー	・ほうれん草の
	・ポテトサラダ	・浅漬け	・かみかみサラダ	・ブロッコリーの	ポン酢和え
	・果物	・果物	・果物	味噌マヨかけ	
		・みそ汁	・人参ポタージュ	・果物	・果物
					・みそ汁
	・フルーツヨーグルト	・スティック大学芋	・フレンチトースト	・せんべい	・コーヒーパン



## 野菜を食べないのは・・・

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。 栄養があるので食べてほしいのですが、食べられない理由があり ます。甘味、うま味、塩味は、人間が生きるために必要なもので 本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦 味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また 、野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲みづらかったり するのも嫌われる要因の一つです。苦味などがある野菜は、塩も みや下茹での処理をしたり、細かく刻んでカレーやハンバーグ入 れる工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫 して調理の仕方を見直してみましょう。

