



☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます

1 木 俵ごはん（ゆかり）		2 金 ごはん	
イカカツ ウィンナー キャベツソテー 炒り豆腐 フルーツ		ササミ磯辺フライ 焼売 焼きそば もやしと竹輪の和え物 フルーツ	
5 月 ごはん	6 火 ごはん	7 水 塩むすび	8 木 ごはん
鶏肉の磯辺焼き オクラ煮 焼きうどん ツナサラダ フルーツ	ソース豚カツ 人参煮 野菜おかか和え 糸コンの青じそサラダ フルーツ	星コロッケ ミートボール 和風マカロニソテー インゲンウィンナーソテー フルーツ	チンジャオロース のり塩コーン春巻き ブロッコリー じゃが芋カレー煮 フルーツ
12 月	13 火 ごはん	14 水 俵ごはん（なめし）	15 木 ごはん
スポーツの日	チキン南蛮タルタルソース 人参煮 もやし炒め 大根の煮物 フルーツ	サバの照焼き たこウィンナー 人参ソテー レンコンそぼろ味噌炒め フルーツ	エビフライ ワッフルポテト ミートパンネ ごぼうサラダ フルーツ
19 月 ごはん	20 火 ゆかりおにぎり	21 水 ごはん	22 木 ごはん
野菜春巻き さくら焼売 金平ごぼう ハムの中中華サラダ フルーツ	豚肉の生姜炒め レンコンの天ぷら 厚揚げ煮 白菜のお浸し フルーツ	エビカツ 粉ふき芋 スパゲティソテー ほうれん草サラダ フルーツ	竹輪の天ぷら 肉団子の味噌和え ブロッコリーソテー ひじきと豆腐のサラダ フルーツ
26 月 ごはん	27 火 ごはん	28 水 ごはん	29 木 俵ごはん（おかか）
白身魚フライ 高野豆腐煮 野菜ソテー ほうれん草の和え物 フルーツ	あらびきチキンナ ハムステーキ ジャーマンポテト 切干大根のはりはり漬け フルーツ	鶏肉とキャベツの味噌炒め 野菜コロッケ ブロッコリー ツナ大豆煮 フルーツ	野菜肉巻き イカリング 金平レンコン 春雨サラダ フルーツ
		30 金 なめしおにぎり 南瓜の豆腐ハンバーグ フライドポテト マカロニソテー 南瓜サラダ 星月型ゼリー	

○よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べることは食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、脳の発達や虫歯・肥満予防など健康な体作りに役立つ効果が期待できます。また、よく噛むことで唾液がたくさん出て食べ物そのものの味をより深く感じられるようになります。よく噛む習慣をつけるには、噛み応えのある食品を取り入れたり、食材を大きめに切ったりなどと良いです。秋にはごぼうやレンコンなど歯ごたえのある食材が旬を迎えます。これらを食事に取り入れて「よく噛む力」を育てましょう！

○ハロウィンを楽しもう！

10月31日はハロウィンです！子どもたちの中にはハロウィンでもらえるお菓子や仮装を楽しみに待っている子もいるのではないのでしょうか？ハロウィンといえば、かぼちゃやおばけ、魔女などが思い浮かびますね。かぼちゃは、秋に美味しくなる野菜の一つです。β-カロテンやビタミンC・Eなどが含まれており、「緑黄色野菜の王様」とも呼ばれています。ハロウィンには、かぼちゃ料理やお菓子を楽しみながら、秋の味覚を味わってみましょう！