

10月の献立表



月	火	水	木	金
3日	4日	5日 ◆	6日	7日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・納豆 ・小松菜のごま和え ・塩おでん	炊事遠足 	・ごはん(持参) ・牛乳 ・さんま塩焼き ・キャベツの酢のもの ・大根のみそ汁	○塩ラーメン ・牛乳 ・ギョウザ(2個) ・バンバンジーサラダ ・りんご	・ゆかりごはん ・牛乳 ・厚焼玉子 ・ひじきのいために煮 ・厚揚げのみそ汁
10日	11日	12日	13日 ◆	14日
体育の日 	・ごはん ・牛乳 ・あじの塩こうじ焼き ・もやしの梅和え ・白菜のみそ汁	小教研 	・食パン ・牛乳 ・クリコロッケ ・ブロッコリーサラダ ・野菜スープ ・ブルーベリージャム	学校休業日
17日	18日	19日	20日 ◆	21日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・シューマイ(2個) ・メンマ炒め ・チンゲン菜の中華スープ	・ごはん ・牛乳 ・手羽の煮物 ・白菜の辛子和え ・いんげんのみそ汁	・ごはん(持参) ・牛乳 ・白身魚のフライ ・野菜のごま酢和え ・みそかきたま汁	○肉うどん ・牛乳 ・さつまいもとひじきのサラダ ・りんご	・焼肉丼 ・牛乳 ・ナムル ・きくらげのスープ
24日	25日	26日 ◆	27日	28日
・ごはん(持参) ・牛乳 ・いわし紀州煮 ・豚肉と大根の煮物 ・納豆汁(山形県)	○ミートソーススパゲティー ・牛乳 ・オムレツ ・レタスサラダ	・ごはん(持参) ・牛乳 ・つくね串(2個) ・金平ごぼう ・わかめのみそ汁	・米粉ペン ・牛乳 ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・シチュー	○から揚げカレー ・牛乳 ・福神漬け ・もやしとコーンのサラダ
31日	目によい食べ物は? <p>これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。</p> <p>ビタミンA カロテン: うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど</p> <p>アントシアニン: ブルーベリー、ぶどう、なすなど</p>			
・ごはん(持参) ・牛乳 ・チキン味噌カツ ・キャベツのごま和え ・かぶのみそ汁 ・かぼちゃプリン	☆ハロウィン☆ 10月31日、おばけや動物の衣装をした子どもたちが近所をまわって「Trick or Treat!」と言いながら、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。家の前にはくりぬいたかぼちゃをつるし、家の中では「かぼちゃパイ」を食べて楽しくすごします。			

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
 6日、20日、25日、28日の○はチャレンジリクエストメニューです。

いろいろな食べ物について知ろう!

○たんぱく質 骨や筋肉、血液などをつくりまします。 肉、魚、たまごなど	○カルシウム 丈夫な骨や歯をつくりまします。 牛乳、小魚など	○カロテン 体の調子をととのえ、ヒフや粘膜を健康に保ちまします。 にんじん、かぼちゃなど	○ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます。 野菜、くだものなど	○炭水化物 エネルギー源になります。 ごはん、パン、めんなど	○脂質 エネルギー源になります。 油、バターなど
--	---	---	---	---	---