



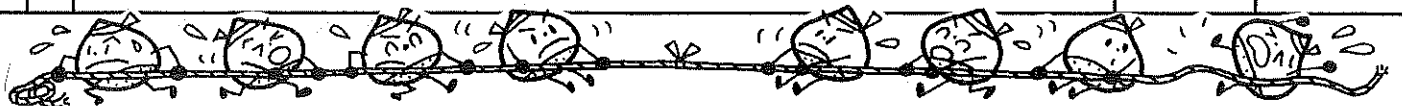
日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 金	麦ご飯	豚汁	チーズサンドフライ	ひじきの五目煮	牛乳 昆布	カルピス ヨーグルトケーキ
2 土	運 動 会					

4 月	麦ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	ポークビーンズ	切り干し大根のごま和え	牛乳 せんべい	コーヒー牛乳 塩チーズクッキー	
5 火	トッピングカレー	ツナサラダ	梨		牛乳 ポーロ	牛乳 甘辛団子	
6 水	栗おこわ	そうめんとかわめのみそ汁	鮭の西京焼き	きのこサラダ	ミニプリン	フルーツ牛乳 小魚	のむヨーグルト はちみつマドレーヌ
7 木	野菜炒めラーメン	肉じゃが	オレンジ		牛乳 スティックパン	お茶 鮭わかめおにぎり	
8 金	アマランサスご飯	ひき肉とにらの卵スープ	タンドリーチキン	おからサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 キャロットケーキ	
9 土	あんかけうどん	フルーツヨーグルト			ぶどうジュース	ビスケット	

11 月	おまつりメニュー (巻き寿司・いなり寿司 焼きそば サラダ ミニゼリー ジュース)				牛乳 ビスケット	カルピス チーズ蒸しパン	
12 火	夕焼けご飯	きゅうりと茄子のみそ汁	すき煮風卵焼き	れんこんとさつま芋の甘辛煮	りんごジュース	ヨーグルト 小魚	
13 水	トースト	ミルク	もやしコーンスープ	ハンバーグきのこソース	ブロッコリー卵サラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 型抜きクッキー
14 木	お 弁 当 の 日				ヤクルト	ミニドーナツ	
15 金	麦ご飯	豆腐とひき肉のとろみスープ	たらのみぞれかけ	かぼちゃサラダ	牛乳 りんご	コーヒー牛乳 ロッククッキー	
16 土	マーボーラーメン	バナナ			オレンジジュース	せんべい	

18 月	麦ご飯	茄子と油揚げのみそ汁	すき焼き風煮	大根サラダ	牛乳 プチケーキ	カルピス モンブランビスケット	
19 火	さつま芋ご飯	けんちん汁	鯖のカレー風味照り焼き	納豆和え	牛乳 小魚	フルーツ牛乳 ココア蒸しパン	
20 水	バターロールパン	牛乳	春雨ウインナースープ	ポテトグラタン	パイナップル缶	コーヒー牛乳 せんべい	お茶 おはぎ
21 木	みそそばろチャーハン	豆腐とわかめのみそ汁	照り焼きチキンサラダ	バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 芋かんとろ	
22 金	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	鶏肉と玉ねぎの揚げ煮	れんこんのマヨマスタードサラダ	牛乳 スティックパン	牛乳 りんごケーキ	
23 土	他人丼	コーンスープ	りんご		りんごジュース	ビスケット	

25 月	炊き込みおこわ	豆腐としめじのみそ汁	鯖のマヨみそ焼き	ほうれん草のごま和え	ミニゼリー	牛乳 プチケーキ	牛乳 小倉ホイップサンド
26 火	麦ご飯	大根となめこのみそ汁	鶏肉とさつま芋のからめ煮	和風スパゲティサラダ		牛乳 バナナ	牛乳 スイートポテト
27 水	きつねうどん	さつま芋とかぼちゃのかき揚げ	オレンジ			牛乳 ビスケット	お茶 お好み焼き
28 木	麦ご飯	切り干し大根とじゃが芋のみそ汁	鶏ミンチの磯辺焼き	小松菜のおかか炒め		牛乳 昆布	牛乳 アップルパイ
29 金	コッペパン	ミルク	クリームシチュー	カラスカレイの野菜あんかけ		フルーツ牛乳 小魚	お茶 カラフルビーフン
30 土	みそ豚丼	胡瓜の即席漬	パイナップル			野菜ジュース	せんべい



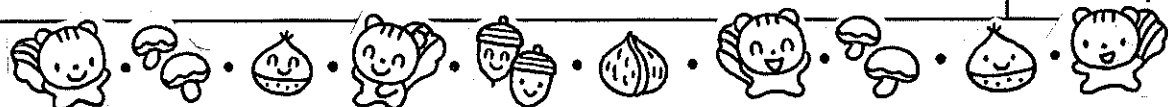
日曜	献立名			10時おやつ	3時おやつ
1 金	人参・かぼちゃ・キャベツがゆ	大根そぼろ汁	白身魚とじゃが芋煮	せんべい	ヨーグルト蒸しパン
2 土	運動会				

4 月	大根・人参・じゃが芋・胡瓜がゆ	豆腐とほうれん草のみそ汁	ササミかぼちゃ煮	せんべい	人参りんご煮
5 火	白身魚・人参・かぼちゃ・キャベツがゆ	じゃが芋そぼろ煮	おろしりんご	ポーロ	ポテト団子
6 水	じゃが芋・人参・鶏ミンチ・玉ねぎがゆ	そうめんとほうれん草スープ	白身魚の トマト煮	バナナ	グリーン蒸しパン
7 木	野菜煮込みうどん	肉じゃが風	おろしりんご	ビスケット	かぼちゃがゆ
8 金	かぼちゃ・キャベツ・白身魚・人参がゆ	ひき肉とほうれん草スープ	豆腐の五目煮	バナナ	にんじん蒸しケーキ
9 土	あんかけうどん	バナナヨーグルト		せんべい	ビスケット

11 月	かぼちゃ・キャベツ・人参・鶏ミンチがゆ	豆腐スープ	白身魚のりんごソース煮	ビスケット	みそ煮込みうどん
12 火	人参・白身魚・かぼちゃ・玉ねぎがゆ	きゃべつと茄子のみそ汁	ミートボールのトマト煮	せんべい	バナナヨーグルト
13 水	コロコロパン	ポテトスープ	煮込みハンバーグ	ポーロ	かぼちゃおやき
14 木	お 弁 当 の 日			ビスケット	せんべい
15 金	じゃが芋・人参・胡瓜・玉ねぎがゆ	豆腐とひき肉のとろみスープ	白身魚の大根おろし煮	おろしりんご	パンケーキ
16 土	マーボーうどん	バナナ		ビスケット	せんべい

18 月	かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ	じゃが芋とほうれん草のみそ汁	ササミと大根の含め煮	ポーロ	フルーツきんとん
19 火	じゃが芋・人参・キャベツがゆ	大根とササミのとろみ汁	白身魚のみそ煮	バナナ	にんじん蒸しパン
20 水	コロコロパン	かぼちゃスープ	ポテトおやき	せんべい	にゅうめん
21 木	白身魚・人参・じゃが芋がゆ	豆腐とほうれん草の清汁	ササミとキャベツサラダ	バナナ	おろしりんご
22 金	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ	じゃがいもと人参のみそ汁	ササミと玉ねぎのやわらか煮	ビスケット	りんごケーキ
23 土	玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・かぼちゃがゆ	豆腐スープ	おろしりんご	せんべい	ビスケット

25 月	人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ	豆腐とササミの清汁	白身魚のほうれん草和え	ポーロ	ジャムサンド
26 火	白身魚・人参・ブロッコリーがゆ	大根とキャベツのみそ汁	鶏ササミとじゃが芋のからめ煮	バナナ	ポテトおやき
27 水	煮込みうどん	じゃが芋・人参のそぼろ煮	おろしりんご	ビスケット	ホットケーキ
28 木	かぼちゃ・人参・白身魚・玉ねぎがゆ	人参とじゃが芋のみそ汁	ほうれん草入りつくね	せんべい	りんご芋煮
29 金	コロコロパン	クリームシチュー風	カラスカレイの野菜あんかけ	バナナ	スープビーフン
30 土	鶏ミンチ・かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ	バナナ		ビスケット	せんべい



給食だより

令和3年度

10月



組み合わせせて食べよう!

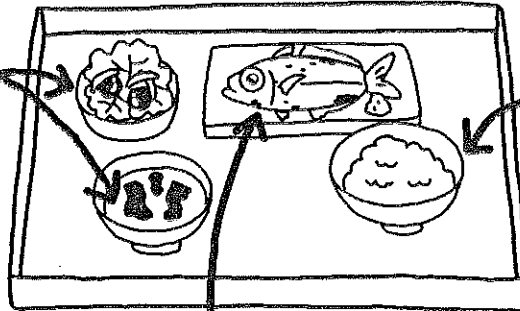
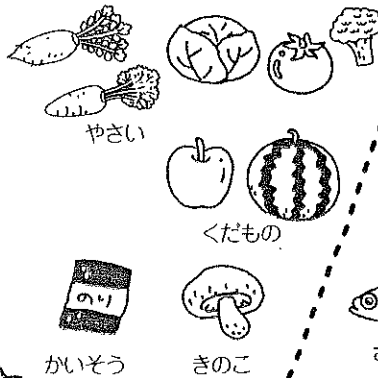
た もの はたら 食べ物にはそれぞれの働きがあります

3つのお皿からバランスよくとることが、元気の^{ひけつ}秘訣!

「緑のお皿」から2品、「赤のお皿」から1品、「黄のお皿」から1品とりましょう。

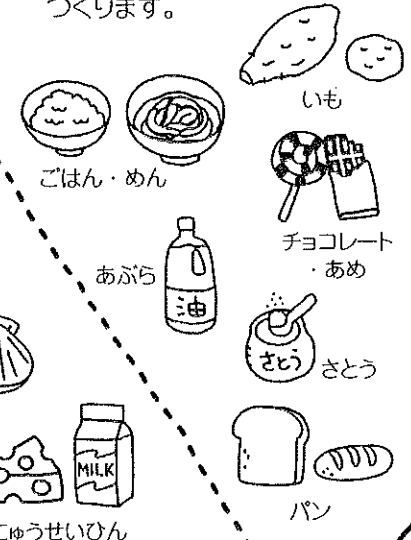
みどりの おさら

- ①からだの ちょうしを ととのえます。
- ②びょうきから からだを まもります。
- ③おつうじ (けんこうな うんち) を おてつだいします。



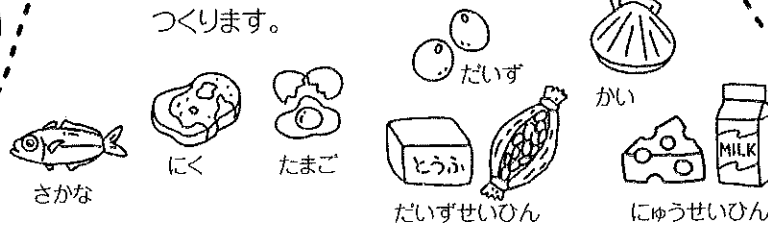
きの おさら

- ①つよい ちからが できます。
- ②エネルギーの もとを つくります。



あかの おさら

- ①じょうぶな からだを つくります。
- ②からだの もと (ちや きんにく) を つくります。



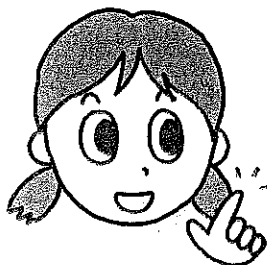
おもに体の弱さをととのえるものになる



おもに体をつくるものになる



おもにエネルギーのもとになる



みんなは、好き嫌いをせずに、毎日、ご飯を食べていますか?
1日3回、決まった時間に、好き嫌いをせずに何でも食べると、心は元気に、体は健康になって、いっぱい遊ぶことができます。