

日	給食内容	3時のおやつ
1(火)	中華風卵焼き ジャがいものシャキシャキ和え チーズ オレンジ	かえりスナック
2(水)	魚のあんかけ ※きんぴら トマト バナナ	ほろほろクッキー
3(木)	文化の日	
4(金)	から揚げ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	焼き芋
5(土)	肉うどん オレンジ	チーズ・せんべい
6(日)		
7(月)	煮魚 ポパイサラダ ブロッコリー りんご	焼きそば
8(火)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー さつまいもの粉ふき キウイ	ちくわの磯辺揚げ
9(水)	凍り豆腐の卵とじ ※煮昆布 ※かえり 柿	しらすごはん
10(木)	元気ナゲット 温野菜サラダ みかん	しんちよきもち
11(金)	大根入りシチュー ブロッコリーのホットサラダ ※ししゃも バナナ (豆乳パン)	マカロニあべかわ
12(土)	★鶏めし 味噌汁 みかん	クリームパン
13(日)		
14(月)	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え りんご	人参ジャムサンド
15(火)	豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の甘煮 白菜サラダ みかん	おにぎり
16(水)	お好み焼き風卵焼き 人参グラッセ さといものゴマサラダ 柿	ホットケーキ
17(木)	魚のねぎ味噌焼き ※大豆入り煮昆布 野菜のカラフル和え キウイ	大学いも
18(金)	大根とウインナーのポトフ ひじきの華風和え ※めざし バナナ (ロールパン)	米っこチョコマフィン
19(土)	ミルクパグティ りんご	プリン・クッキー
20(日)		
21(月)	筑前煮 青菜のごま和え ウインナー みかん	かりんとうラスク
22(火)	ピザ風卵焼き 粉ふきいも ひじきの炒め煮 キウイ	親子うどん
23(水)	勤労感謝の日	
24(木)	◎魚のフライタルタルソース 大根サラダ トマト りんご (北海ご飯)	ショートケーキ
25(金)	ハンバーグ ごまじゃこサラダ きのことスープ バナナ (ミルクパン)	マシュマロサンド
26(土)	ハヤシライス オレンジ	ねじねじパン
27(日)		
28(月)	ツナじゃが ほうれん草としめじのソテー 豆腐の味噌汁 柿	ココアもち
29(火)	ごぼうと大葉の和風つくね ※れんこんとじゃこの炒め物 さつま芋のオレンジ煮 キウイ	マーマレードスコーン
30(水)	魚のトマトソースかけ 春雨の酢の物 ブロッコリー りんご	スイートポテト

◎バースデーランチ (北海ご飯) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児は、パンの日があります。

<一口メモ>



免疫力を高める食事

秋も本番、紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事をとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

免疫力とは、最近やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力がたかまるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

