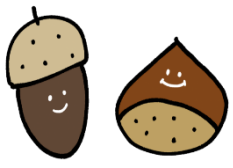
10月 給食だより

実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには作物が収穫できた感謝の意味がこめられています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し新鮮な旬の食材を使った献立をとりいれましょう。

	月	火	水	木	金	土
昼食	（2日） 鶏のすっぱ煮 大根サラダ きのこ味噌汁	（3日） おにぎり弁当の日 	（4日） ちゃんぽんうどん 鶏肉の甘辛煮 つけ野菜	（5日） 厚焼き卵 スパゲティサラダ さつま芋のスープ	（6日） 魚の味噌焼 大根の酢の物 沢煮椀	（7日） ハヤシライス ごぼうサラダ 果物
おやつ	きなこおむすび	お菓子・牛乳	さつま芋おむすび	ピザトースト・牛乳	ツナおむすび	お菓子
昼食	（9日） 	（10日） お魚ハンバーグ マカロニサラダ 五目汁	（11日） こうこのまぜ寿司 （大阪府） れんこんの白和え すまし汁	（12日） つくねの野菜あんかけ コールスローサラダ なめこ味噌汁	（13日） 魚の天ぷら 白菜サラダ かぼちゃ味噌汁	（14日） 運動会
おやつ		バナナのきな粉和え・牛乳	たこ焼き・牛乳	お菓子	梅じゃこおむすび	
昼食	（16日） 野菜のかき揚げ キャベツの胡麻酢和え コーンスープ	（17日） 魚の塩焼き りっちゃんの元気サラダ （保小中連携献立） 豆腐の味噌汁	（18日） 五目ビーフン 鶏肉のオーロラ焼 わかめスープ	（19日） 鶏肉の胡麻衣揚げ 春雨サラダ カレースープ 	（20日） 収穫祭 	（21日） そぼろ丼 豚汁 果物
おやつ	おかかおむすび	フルーツヨーグルト	鮭おむすび	スイートポテト・牛乳	焼芋・牛乳	お菓子
昼食	（23日） 筑前煮 わかめの酢の物 すまし汁	（24日） 焼ししゃも れんこんのきんぴら 春雨の豆乳スープ	（25日） 誕生日会 	（26日） 酢豚 わかめのサラダ すまし汁	（27日） 煮魚 さつま芋のサラダ 豆腐の味噌汁	（28日） おにぎり弁当の日
おやつ	ピラフおむすび	さつま芋のバター煮・牛乳	誕生会ケーキ・牛乳	チーズおむすび	お月見団子	お菓子
昼食	（30日） 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草の和え物 かぼちゃスープ	（31日） 遠足 				
おやつ	ゆかりおむすび	お菓子				



10月においしい益田の食べ物～さつまいも～

秋の味覚の代表ともいえるさつまいもはホクホク甘く、料理に使ったり、焼き芋やおやつにしたりと大活躍します。さつまいもにたくさん含まれる食物繊維は、お腹の中をきれいにそうじしてくれる役割があり、便秘の解消にもつながります。掘り立てのさつまいもは甘味が少ないため、風通しが良い場所で1週間ほどおいてから食べるといいですよ。

10月の予定

10月3日（火）予行練習　おにぎり弁当の日
10月4日（水）芋ほり
10月20日（金）収穫祭
10月27（金）お月見クッキング（以上児）
10月28日（土）おにぎり弁当の日
10月31日（火）遠足　おにぎり弁当の日
日付未定　　さつま芋クッキング

９月の食事の様子