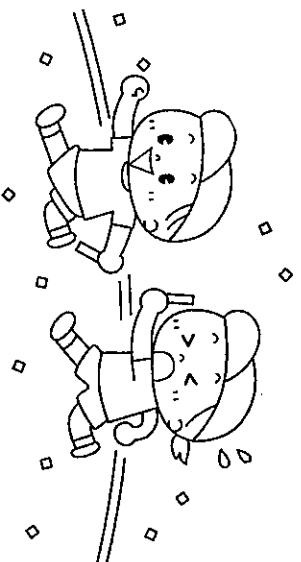
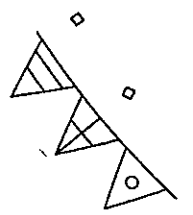
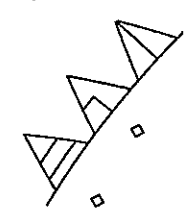
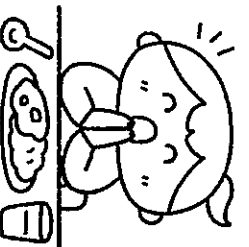


10月のメニュー



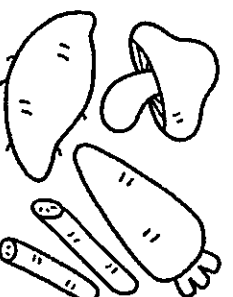
げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 ちやんぼん 肉団子煮物 ヨーグルト ◎フライドポテト お茶 お菓子
3 つみれ汁 豚肉のみそ炒め マカロニサラダ ◎さつま芋のオシロジ煮 わかめおにぎり	4 エビフライ 里芋のごった煮 厚揚げのみそスー ◎ゆかり和え	5 中華丼 じゃが芋のたらこ和え 春雨スー ◎シバニラ炒め	6 ハンバーグ ピーマンのじゃこあえ シチュー ◎大根のツナ煮	7 魚のカレーチーズ焼き きゅうりの酢の物 豆腐の清まし汁 ◎和風スパゲティ	8 豚汁風うどん シタスサラダ 幼児牛乳 ◎豆腐煮 トマト お茶 お菓子
10 	11 鶏肉のから揚げ ひじきの梅肉和え なめこ汁 ◎じゃが芋のミルク煮 ミルク 抹茶ケーキ	12 さつま芋ご飯 ツナのすきやき風煮 ミルクスー ◎卵焼き きなこ団子	13 魚のみそ焼き 南瓜のごった煮 そうめん汁 ◎ポテトサラダ ミルク チーズケーキ	14 揚げ豆腐 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 ◎たらこうどん ミルク おからクッキー	15 高菜スパゲティ 厚揚げの煮物 シタススー ◎チーズ お茶 お菓子
17 クリームシチュー 焼きそば シタスサラダ ◎すき焼き風煮 ゆかりおにぎり	18 魚のカレー揚げ 南瓜のチーヌ焼き 春雨の酢の物 にらのスー ◎十ポリタン	19 きのご飯 シバーのごま煮 かきたま汁 ◎フロツコリーサラダ ミルク バナナ	20 切り干し大根煮 ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 ◎魚のあんかけ ミルク スイートポテト	21 鶏肉のマヨ焼き ほうれん草の和え物 わかめスー ◎焼きうどん ミルク リンゴの蒸しパン	22 肉うどん 豆腐サラダ フライドポテト ◎焼き魚 お茶 お菓子
24 かしーライス 幼児牛乳 果物 ◎ゆかりスバ お菓子 アイスクリーム	25 さつま揚げ 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 ◎里芋のあんかけ お菓子	26 ポークカレー ほうれん草のごま和え 幼児牛乳 ◎スクランブルエッグ お菓子	27 茸羹豆腐 焼き魚 胡瓜の和え物 もずく汁 ◎南瓜のミルク煮 ミルク ホイップパン	28 焼きビーフン れんこん金平 トマトスー ◎コールスローサラダ ミルク お菓子	29 
30 すいせん汁 卵焼き ツナサラダ ◎じゃが芋のそば煮 フルーツヨーグルト					運動会

あいさつをきちんと



食べもの作りに携わった人々や天地の恵みへの感謝の気持ちを表すために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりと。「いただきます」は「私の命のために動植物の命をいただきました」の意味です。「ごちそうさま」「馳走」は走りまわるという意味で、食事をもてなすために奔走してくれたことへの感謝を表しています。

食物繊維でおなかすっきり



秋に収穫されるいも類、きのこ類、根菜類は、食物繊維が豊富。食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。毎日の健康なお通じのために必要な食物繊維の量