


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加減量 ml	塩分 g
2	月	鶏のカレー唐あげ・春雨サラダ・チョコチップパン・オニオンスープ	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	484	19.1	19.0	58	3.0
3	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット パナナ・牛乳	541	14.1	16.0	196	0.4
4	水	ミンチカレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	555	16.7	18.3	313	2.0
5	木	スパゲティーミートソース・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	562	19.4	14.2	142	1.8
6	金	じゃがいものそぼろ煮・ちくわのサラダ・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	532	17.8	11.9	228	2.7
9	月	はんぺんフライ・切干大根とひじきの煮物・チーズパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	515	22.6	16.8	225	3.0
10	火	プチ焼きそば・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト(100ml)	497	9.7	8.4	130	0.3
11	水	ハヤシライス・ほうれん草のおかか和え・牛乳	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	502	16.7	15.2	294	2.1
12	木	イタリアンハンバーグ・ブロッコリーサラダ・さつま芋パン・コンソメスープ	ビスケット 抹茶のカップケーキ・麦茶	482	23.7	23.4	115	2.4
13	金	お月見肉みそうどん・シーザーサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	464	17.9	12.4	139	1.9
17	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
18	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	508	15.4	12.5	286	1.5
19	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	541	18.4	18.7	152	2.6
20	金	ホキのフライ・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	450	24.1	14.0	142	3.3
24	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット パナナ・牛乳	533	13.4	15.2	193	0.3
25	水	野菜カレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	528	19.6	15.5	284	2.5
26	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	573	17.6	16.2	155	1.3
27	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・まめまめ煮・プレーンパン・肉団子スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	555	29.3	24.5	151	3.1
28	土	おせんべい・野菜ジュース		109	2.3	0.3	15	0.4
30	月	和風スパゲティー・コーンスローサラダ・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	434	17.4	13.5	265	2.0

**食べ**


## お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

13日のメニューは、中秋の名月にちなみお月見肉みそうどんです。お楽しみに・・・☆

## 食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった1つの食材でも子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

