

(こりす組)

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	カルシウム mg	塩分 g
1	金	白身魚のカレーパン粉焼き・さつま芋のコロコロサラダ・プレーンパン・春雨スープ	プチお菓子 バナナのケーキ・麦茶	504	19.7	24.5	60	2.1
4	月	肉じゃが・カニカマサラダ・メープルパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	483	18.7	16.5	89	2.4
5	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	467	15.7	11.5	234	1.4
6	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	514	15.5	14.8	259	2.3
7	木	イタリアン焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	535	18.3	13.6	151	2.3
8	金	きのこハンバーグ・ソーセージサラダ・食パン(いちごジャム)・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	529	25.4	18.4	169	2.8
11	月	白身魚の人参マヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・チョコチップパン・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 クランベリースコーン・牛乳	522	24.9	15.8	277	2.6
12	火	プチコロケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	130	0.3
13	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	527	14.9	15.5	293	1.5
14	木	醤油ラーメン・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	548	20.1	17.2	213	2.3
15	金	豚肉のしょうが焼き・グリーンサラダ・さつま芋パン・おまめスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	390	17.6	15.4	45	2.0
19	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	529	14.0	12.2	131	0.2
20	水	ミンチカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	509	17.7	15.8	244	2.1
21	木	和風スパゲティー・納豆サラダ・オニオンスープ	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	477	18.9	17.9	183	2.4
22	金	白身魚の青のりフライ・高野と大豆の煮物・食パン(ブルーベリージャム)・具たくさんスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	479	22.3	15.3	138	2.6
25	月	焼きそば・シーザーサラダ・たまごスープ	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・牛乳	526	16.0	14.2	214	1.5
26	火	プチスパゲティー・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	505	13.5	11.4	157	2.0
27	水	ポークカレー・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	523	18.7	16.8	244	1.7
28	木	白身魚の香草パン粉焼き・鶏肉と里芋の煮物・プチパン・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ビスケット バナナのスコーン・牛乳	502	26.4	21.1	307	2.9
29	金	月見うどん・ブロッコリーの中華風サラダ・ヨーグルト・お月見団子	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	503	21.9	11.7	204	2.3



### 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、表面はぼこぼこに感じます。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。



### 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。29日のメニューは、中秋の名月にちなみお月見うどんとお月見団子です。お楽しみに・・・☆