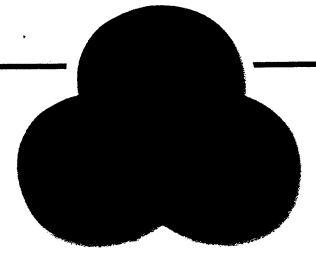


# 10月給食だより

令和2年9月30日



# 予定献立表



## 今月の目標

＜食欲の秋！もりもり食べて元気に遊ぼう。＞  
～今日の献立は何か？～

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな過ごしやすい季節がやってきましたね。そして、ついつい食べ過ぎてしまうおいしい季節でもあります。旬はおいしさだけでなく「鮮度のよいものが手に入りやすい」「安く手に入る」「栄養価が高い」という良さもあります。さらに旬のものはその時期の体に必要なものをきちんと含んでいるので、秋には夏の疲れを回復し寒い冬に向けて体を整える力もあります。しっかり秋の旬の食材を取り入れていきたいですね。

## ～＜おいしい・簡単・元気な朝ごはん＞～

### ホイル焼き

(材料)  
玉ねぎ・魚の切り身(鮭やたらなど)

(作り方)  
①玉ねぎは 半分に切り、薄くスライスする。  
②アルミホイルの上に①の玉ねぎをしき、魚の切り身をのせる。みそを少しのせます。包みます。  
③オーブントースターで火が通るまで焼いて出来上がり。

※ ホイル焼きは、魚だけでなく、肉や芋や南瓜などの野菜でもおいしくできます。

月	火	水	木	金
			1 焼魚 もやしとにらのチャンプルー うどん汁 果物 チーズ	2 ハムフライ ほうれん草の胡麻和え 寄席豆腐汁 果物 ジャムパン
5 鶏肉のアップルソース 炒り卵サラダ 汁ビーフン 果物 鮭フレーク	6 麻婆豆腐 蒸し鶏の中華和え 中華スープ ミルクゼリー 煮豆	7 エビカツ スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁 果物 おにぎりデー	8 しゅうまい たくあんサラダ 塩ラーメン汁 ヨーグルト トマト	9 親子遠足 鶏の唐揚げ きゃべつのサラダ わかめスープ フルーチェ ジャムパン
12 さつまいもコロッケ 大根のそぼろ煮 卵スープ 果物 煮豆	13 卵丼 フルーツサラダ さつま汁 ゆでブロッコリー	14 お弁当デー	15 鶏肉の朝鮮焼き きんぴらごぼう みそらーめん汁 果物 ゆで卵	16 ちくわのにこにこ揚げ さきいかのさっぱり和え コーンスープ 果物 ジャムパン
19 ヒレカツ 大根サラダ ミネストローネ フルーチェ チーズ	20 魚のもみじ焼き 豚肉とれんこんの炒め煮 にら玉スープ ヨーグルト 南瓜煮	21 フィッシュボール 小松菜のピーナツ和え 大根のみそ汁 果物 おにぎりデー	22 かに玉風卵焼き ブロッコリーサラダ 鶏南蛮風うどん汁 果物 焼き芋	23 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ 炒り卵とキャベツのスープ 果物 ジャムパン
26 焼魚 ねばねば和え 具沢山汁 フルーチェ 芋煮	27 『お誕生会』 お楽しみに～	28 豚肉の生姜焼き 切干大根ののりごま和え もやしのスープ 果物 おにぎりデー	29 魚のごまみそ和え 磯香和え タンメン汁 果物 芋煮	30 南瓜のグラタン ひじきサラダ カラフルスープ ゼリー ジャムパン

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。

※点線外は、3歳未満児の追加食品です。

※土曜日の給食は、卵焼き・浅漬け・煮豆・具沢山汁・牛乳・果物・おやつです。