

給食献立予定表

年間目標：楽しく食べよう

日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ		行事	
				主食	主菜	副菜	汁物				
1	金	牛乳	シリアル	麦飯	ココット蒸し	コールスローサラダ	オニオンスープ	牛乳	🍪 かぼちゃスコーン	身体測定	
2	土		ミニドーナツ		牛とじ丼（水筒・白ご飯）					せんべい	
4	月	牛乳	塩せん	麦飯	鶏の塩麹焼き	そうめんサラダ	青梗菜のスープ	牛乳	🍪 卵サンド		
5	火	牛乳	ごまスティック	麦飯	鱈の竜田揚げ	ほうれん草のなめたけ和え	さつまいものみそ汁	牛乳	🍪 チーズ饅頭	役員会	
6	水	牛乳	ふかし芋	麦飯	ドライカレー	スパゲティサラダ	ミニゼリー	牛乳	ビスコ		
7	木	牛乳	きゅうりスティック	麦飯	炒り鶏	みかんサラダ	すまし汁	牛乳	ワッフル		
8	金	牛乳	ゼリー	麦飯	中華丼	もやしのごま和え	バナナ	牛乳	🍪 おやついりこ		
9	土		ビスコ		冷やし中華（水筒・🍷）					歌舞伎揚げ	
11	月	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	ごぼうのメンチカツ	まめまめサラダ	豆腐のみそ汁	牛乳	🍪 黒糖蒸しパン		
12	火	牛乳	チーズ	麦飯	スパゲティナポリタン	野菜のピーナッツ和え	カレースープ	牛乳	🍪 スノーボール	交通安全教室	
13	水	牛乳	ヨーグルト	麦飯	シュウマイ	ナムル	中華卵スープ	牛乳	せんべい		
14	木	牛乳	ビスケット	麦飯	ツナ入り厚焼き卵	ブロッコリーサラダ	すり流し汁	牛乳	🍪 杏仁豆腐		
15	金	牛乳	人参スティック	麦飯	ポークビーンズ	カミカミサラダ	ふりかけ	牛乳	🍪 バナナおやつパン		
16	土		せんべい		カレーライス（水筒・白ご飯）					クッキー	
18	月				🌸 敬老の日 🌸						
19	火	牛乳	プリッツ	麦飯	サンマの塩焼き	ひじきとコーンの煮物	小松菜のみそ汁	牛乳	🍪 ふかし芋		
20	水	牛乳	シリアル	麦飯	竹輪の二色揚げ	かぼちゃサラダ	けんちん汁	牛乳	アイスクリーム		
21	木	牛乳	塩せん	麦飯	おでん風煮	ちりめん昆布和え	納豆	牛乳	🍪 クロックムッシュ	火災訓練	
22	金	牛乳	食パン	麦飯	デミハンバーグ	カラフルマッシュポテト	えのきのみそ汁	牛乳	🍪 うさぎ饅頭	歌唱指導	
23	土				🌸 秋分の日 🌸						
25	月	牛乳	カンパン	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	三色和え	はんぺんのすまし汁	牛乳	🍪 のり塩ポップコーン		
26	火	牛乳	人参スティック	麦飯	すり身と豆腐のふわふわ揚げ	切り干し大根の煮物	わかめのみそ汁	牛乳	🍪 ショコラプリン		
27	水	牛乳	ビスコ	麦飯	ハヤシライス	コロコロサラダ	ヨーグルト	牛乳	🍪 かぼちゃ団子	総練習	
28	木	牛乳	バナナ	麦飯	中華風ローストチキン	レンコンサラダ	月見汁	牛乳	ビスケット		
29	金	牛乳	ヨーグルト	麦飯	ハッピーメニューの日				牛乳	ケーキ	ハッピーメニュー
30	土		サブレ		和風スパゲティ（水筒・🍷）					スティックパン	

※献立は、都合により変更する場合があります

🍪 手作りおやつ



給食だより



【目標】

朝ご飯を毎日食べよう



朝ごはんを食べよう！

🌞 **いってきまーす！**

🍳 * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気があそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

中秋の名月「お月見」

🌟 中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

