

# 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	火	牛乳	ウエハース	麦飯	ドライカレー	ココロサラダ	ヨーグルト	麦茶	ゆかりおにぎり		
2	水	牛乳	バナナ	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	じゃこのナムル	小松菜のみそ汁	牛乳	ビスケット		
3	木	牛乳	ごまスティック	麦飯	きのこグラタン	人参きんぴら	オニオンスープ	麦茶	レンコンチップス		
4	金	牛乳	せんべい	麦飯	ツナトマトスパゲティ	コールスローサラダ	ニラのかきたま汁	牛乳	ぼうしパン	整地	
5	土				運 動 会					運動会	
7	月	牛乳	りんご	麦飯	チキンピカタ	ピーマンのじゃこ炒め	野菜スープ	牛乳	きなこマカロニ		
8	火	牛乳	サブレ	麦飯	レンコンハンバーグ	ほうれん草の磯和え	なめこのみそ汁		フルーツヨーグルト	就学前健診	
9	水	牛乳	シリアル	麦飯	魚のバーベキューソース	マカロニサラダ	大根のみそ汁	牛乳	えびせん		
10	木	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	スパニッシュオムレツ	カミカミサラダ	わかめスープ	牛乳	大学がぼちゃ		
11	金	牛乳	ビスコ	麦飯	カレー肉じゃが	ビーフンサラダ	ふりかけ	麦茶	ウエハース		
12	土		せんべい		焼きそば（おにぎり）					クッキー	予備日
14	月				🌸 ス ポ ー ツ の 日 🌸						
15	火	牛乳	えびせん	麦飯	ハヤシライス	バラエティサラダ	バナナ	牛乳	あんこスティック		
16	水	牛乳	シリアル	麦飯	焼きビーフン	かぼちゃのいとこ煮	ふわふわ汁	牛乳	スイートポテト	運動遊び	
17	木	牛乳	人参スティック	麦飯	シュウマイ	ナムル	春雨スープ	麦茶	枝豆・チーズ	火災訓練	
18	金	牛乳	ビスケット	麦飯	鶏の唐揚げ	ブロッコリーサラダ	呉汁	麦茶	鮭わかめおにぎり	社会見学旅行	
19	土		ウエハース		中華丼（白ご飯）					スティックパン	
21	月	牛乳	クラッカー	麦飯	麻婆豆腐	バンサンスー	納豆	麦茶	お好み焼き		
22	火	牛乳	りんご	麦飯	鮭の西京焼き	わかめの酢の物	のっぺい汁	牛乳	シリアル		
23	水	牛乳	チーズ	麦飯	回鍋肉	ブロッコリーのおかか和え	中華コーンスープ	牛乳	黒糖パン		
24	木	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	コロッケ	レンコンサラダ	えのきのみそ汁	麦茶	いきなり団子	歌唱指導	
25	金	牛乳	塩せん		お 弁 当 の 日				牛乳	チーズ蒸しパン	お弁当の日
26	土		ハーベスト		肉うどん（おにぎり）					あられ	
28	月	牛乳	ビスケット	麦飯	鶏の味噌焼き	ちりめん昆布和え	むらくも汁	牛乳	ジャムサンド		
29	火	牛乳	野菜スティック	麦飯	すり身と豆腐のふわふわ揚げ	ほうれん草のソテー	かぼちゃのみそ汁	牛乳	ハロウィンクッキー		
30	水	牛乳	ヨーグルト	麦飯	筑前煮	もやしの胡麻和え	すまし汁	牛乳	せんべい		
31	木	牛乳	ごまスティック	麦飯	ハ ッ ピ ー メ ニ ュ ー の 日					プリン	ハロウィン散歩

※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

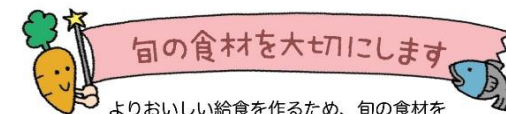


## 給食だより

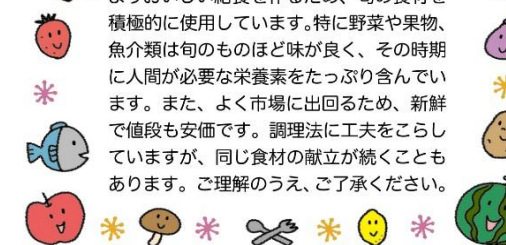


【目標】

旬の食材に親しもう



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

