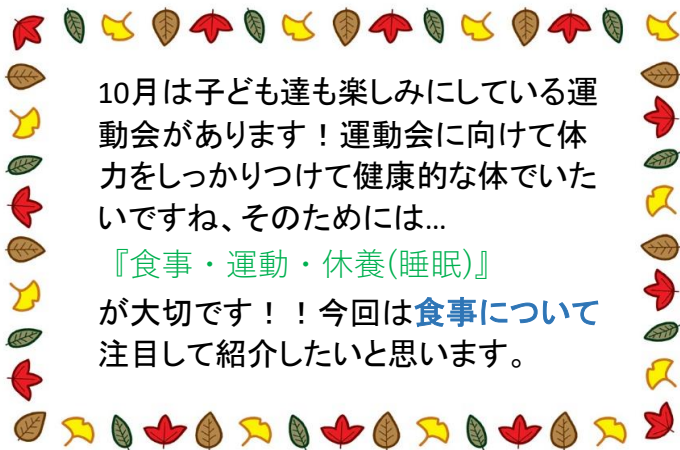


日 曜	昼食	おやつ	赤			黄			緑			延長
			赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	
1	火	きのこごはん 魚の和風マヨネーズ焼き 長いものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 クッキー	カレー バター 牛乳	米 長いも 小麦粉	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ にら こまつな しめじ	牛乳 みそおにぎり				
2	水	ごはん 松風焼き カブの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 チーズトースト	豆腐 鶏肉 牛乳	米 食パン	かぶ はくさい にんじん もやし たまねぎ ねぎ ちんげんさい	牛乳 おかかおにぎり				
3	木	ごはん 魚の香味焼き 野菜の甘酢炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 梅おにぎり	さわら 牛乳	米 さつまいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな エリンギ ピーマン しょうが	牛乳 茶飯おにぎり				
4	金	カレーライス ナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	もやし たまねぎ にんじん だいこん まいたけ ほうれんそう こまつな にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり				
5	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	くだもの	牛乳 青のりおにぎり	鶏肉 牛乳	うどん さつまいも	かぼちゃ もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ	牛乳 ごま塩おにぎり				
7	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 黒胡麻きなこケーキ	鶏肉 バター 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	もやし はくさい にんじん ほうれんそう ちんげんさい しょうが にんにく	牛乳 ゆかりおにぎり				
8	火	ごはん アジの塩焼き 野菜の中華風炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 焼きうどん	アジ 牛乳	米 うどん	もやし カリフラワー ブロッコリー きゃべつ れんこん ごぼう にんじん ピーマン えのき ほうれんそう	牛乳 みそおにぎり				
9	水	ごはん 厚揚げの煮物 ひじきの和え物	みそ汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 ツナ 牛乳	米 さつまいも	だいこん はくさい ねぎ にんじん ちんげんさい こまつな エリンギ ひじき しょうが	牛乳 おかかおにぎり				
10	木	ごはん 魚ときのこのホイル焼き さつま芋の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 タやけおにぎり	さけ バター 牛乳	米 さつまいも	かぶ たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ エリンギ いんげん	牛乳 茶飯おにぎり				
11	金	ごはん マーボーなす 大根サラダ	すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムトースト	豚肉 牛乳	米 食パン	だいこん なす もやし にんじん ねぎ しいたけ こまつな ほうれんそう えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり				
12	土	鶏南蛮うどん じゃが芋とツナの煮物	くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しめじ ねぎ	牛乳 青のりおにぎり				
15	火	ごはん 魚の和風マヨネーズ焼き 長いものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 クッキー	カレー バター 牛乳	米 長いも 小麦粉	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ にら こまつな えのき	牛乳 みそおにぎり				
16	水	ごはん 松風焼き カブの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 チーズトースト	豆腐 鶏肉 バター	米 食パン	かぶ はくさい にんじん もやし たまねぎ ねぎ ちんげんさい	牛乳 おかかおにぎり				
17	木	ごはん 魚の香味焼き 野菜の甘酢炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 梅おにぎり	さわら 牛乳	米 さつまいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな エリンギ ピーマン しょうが	牛乳 茶飯おにぎり				
18	金	カレーライス ナムル	すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	豚肉 バター 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	もやし たまねぎ にんじん だいこん まいたけ ほうれんそう こまつな にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり				
19	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	くだもの	牛乳 青のりおにぎり	鶏肉 牛乳	うどん さつまいも	かぼちゃ もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ	牛乳 ごま塩おにぎり				
21	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 黒胡麻きなこケーキ	鶏肉 バター 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	もやし はくさい にんじん ほうれんそう ちんげんさい しょうが にんにく	牛乳 ゆかりおにぎり				
22	火	ごはん アジの塩焼き 野菜の中華風炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 焼きうどん	アジ 牛乳	米 うどん	もやし カリフラワー ブロッコリー きゃべつ れんこん ごぼう にんじん ピーマン えのき にんにく ほうれんそう	牛乳 みそおにぎり				
23	水	ごはん 厚揚げの煮物 ひじきの和え物	みそ汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 ツナ 牛乳	米 さつまいも	だいこん はくさい ねぎ にんじん ちんげんさい こまつな エリンギ ひじき しょうが	牛乳 おかかおにぎり				
24	木	ごはん 魚ときのこのホイル焼き さつま芋の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 タやけおにぎり	さけ バター 牛乳	米 さつまいも	かぶ たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ エリンギ いんげん	牛乳 茶飯おにぎり				
25	金	ごはん マーボーなす 大根サラダ	すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムトースト	豚肉 牛乳	米 食パン	だいこん なす もやし にんじん ねぎ しいたけ こまつな ほうれんそう えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり				
26	土	鶏南蛮うどん じゃが芋とツナの煮物	くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ	牛乳 青のりおにぎり				
28	月	ごはん 魚の和風マヨネーズ焼き 長いものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 クッキー	カレー バター 牛乳	米 長いも 小麦粉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ にら こまつな えのき	牛乳 ゆかりおにぎり				
29	火	ごはん 松風焼き カブの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 チーズトースト	豆腐 チーズ 牛乳	米 食パン	かぶ はくさい にんじん もやし たまねぎ ねぎ ちんげんさい	牛乳 みそおにぎり				
30	水	ごはん 魚の香味焼き 野菜の甘酢炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 梅おにぎり	さわら 牛乳	米 さつまいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな エリンギ ピーマン しょうが	牛乳 おかかおにぎり				
31	木	ごはん 豆腐のチャンプルー 里芋の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	豆腐 豚肉 牛乳	米 食パン 里芋	かぶ にんじん だいこん にら しめじ いんげん	牛乳 茶飯おにぎり				



10月は子ども達も楽しみにしている運動会があります！運動会に向けて体力をしっかりとつけて健康的な体でいたいですね、そのためには...

『食事・運動・休養(睡眠)』が大切です！！今回は**食事**について注目して紹介したいと思います。

★朝ごはんをしっかりと食べよう

脳も体も目覚め、1日を過ごすエンジンをかけます！！

★バランスよく食べよう

ご飯などの『主食』、肉・魚・大豆・卵などの『主菜』、野菜・きのこなどの『副菜』そして『汁物』を組み合わせせた食事にしましょう。

★カルシウムも欠かさずとろう！

骨や歯を作るだけでなく、筋肉や神経の働きにも関わって