



# 予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 筑前煮 白和え すまし汁 [3時のおやつ] 黄粉団子	ご飯 赤魚のコーンフレーク揚げ いんげんのおかか和え 味噌汁 [3時のおやつ] ケーキ・サレ	野菜ラーメン 人参しりしり ささ身と胡瓜のサラダ [3時のおやつ] ヨーグルト蒸しパン
5	6	7	8	9	10
ご飯 相性汁 れんこんのきんぴら 磯辺和え [3時のおやつ] バナナマフィン	雑穀ご飯 魚の味噌マヨ焼き ベーコンサラダ 野菜スープ [3時のおやつ] ピザトースト	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのペペロンチーノ風 すまし汁 [3時のおやつ] ピーチケーキ	ご飯 大豆入りひじきの炒め煮 シーザーサラダ 味噌汁 [3時のおやつ] おにぎり	ご飯 野菜かき揚げ 春雨サラダ すまし汁 [3時のおやつ] さつま芋蒸しパン	
12	13	14	15	16	17
ご飯 ビーフ中華スープ おからの炒め煮 えびと胡瓜のマリネ [3時のおやつ] ココアボール	ご飯 ジャーマンポテト カニと胡瓜の酢の物 味噌汁 [3時のおやつ] チーズケーキ	 [3時のおやつ] 栗のパウンドケーキ	ご飯 豚ヒレ肉の炒め物 ブロッコリーのきのこサラダ ワカメスープ [3時のおやつ] ドーナツ	麦ご飯 豆腐のまり揚げ キャベツと竹輪のごま和え すまし汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	煮込みうどん 桜エビの卵とじ ほうれん草のお浸し [3時のおやつ] ポンデケーキ
19	20	21	22	23	24
ご飯 豚汁 さつま芋ひじきサラダ 切干大根煮 [3時のおやつ] スナッ麩	ご飯 赤魚のきのこあんかけ ナムル すまし汁 [3時のおやつ] スコーン	ご飯 豚ヒレ肉の大豆煮込み たきぎ和え コンソメスープ [3時のおやつ] マシュマロサンド	雑穀ご飯 栄養きんぴら ちりめん酢の物 味噌汁 [3時のおやつ] ココアミルクもち	ご飯 鶏肉のから揚げ コロコロサラダ すまし汁 [3時のおやつ] りんごケーキ	ボロネーゼ ほうれん草の煮浸し ビーンズサラダ [3時のおやつ] キャラメルケーキ
26	27	28	29	30	31
ご飯 鮭の豆乳スープ 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え [3時のおやつ] くるくるソーセージ	麦ご飯 花しゅうまい ネバネバ和え 味噌汁 [3時のおやつ] スイートポテト	ご飯 すき焼き煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 [3時のおやつ] じゃこトースト	ご飯 ポークソテー 豆腐サラダ ミネストローネ [3時のおやつ] シリアルおこし	ご飯 竹輪の磯辺揚げ そぼろ野菜炒め 中華スープ [3時のおやつ] どら焼き	焼きそば 焼きししゃも コーンツナサラダ [3時のおやつ] ハロウィンクッキー



## 行事予定

10日 (土) 運動会

14日 (水) 誕生会

メニュー うさぎさんカレー  
マカロニサラダ  
蒸しコーン  
うさぎりんご



## 体を動かし生活リズムを整えよう!

秋は「スポーツの秋」ともいわれ、暑すぎず涼すぎず、体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでお腹が減れば、食欲も増し、適度な疲れが快眠に結びつき、生活リズムも整います。食事直後に運動すると消化不良を起こしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらく休んでから体を動かすのが理想です!

## 日中の気温差と乾燥に注意!!

日中の汗ばむような陽気の日でも、朝夕はぐっと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきました。空気の乾燥は呼吸器系の病気を招きやすくなりますが、「喉や気管支をうるおすには柿」「咳止めには梨やレンコン」など、旬の食材をとるのが有効とされていますので、ご家庭でもお試しください!

