

朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。
日中との気温差に体調を崩しやすくなるので衣類などで調整しましょう。
また、秋は食べ物がおいしい季節なので、たくさん食べてかぜをひかないようにしましょう。

お皿を持つときは
お皿の底を4本指で
しっかり支えましょう。
持っていると、こぼ
さず食べられます。

お皿を持って食べよう



さつまいもコロッケ

さつまいもは一度茹でてつぶします。
豚ひき肉・玉ねぎを炒めたら
さつまいもと混ぜて丸めて、小麦粉
卵・パン粉を付けて油で揚げます。
さつまいも 400g・ひき肉 200g
玉ねぎ 1個・油、小麦粉、卵
パン粉 適量



おねがい



箸の忘れ物が増えて
います。
土曜日も含め、毎日持って
きましょう。
子供と一緒に準備をする
ようにしましょう。

にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1	2 きのこマーボー豆腐丼 もやしサラダ チンゲン菜スープ	3 五目卵焼き(卵) ふきの油炒め 里芋汁 ふいかけ	4 赤魚の煮つけ 切り干し大根サラダ(カニ) みそけんちん汁	5 肉団子の野菜甘酢あんかけ マカロニサラダ(卵) わかめ汁	6 ピーマンのチーズ焼き(乳) さつまいもと梨のサラダ(卵) ふのり汁	7 炊き込み栗ご飯 春雨とみかんの酢の物 船場汁
	ヨーグルト・ぼかうけ	さつまいも蒸しパン・牛乳	がりがいくん	のりマヨネーズ・牛乳	ミニピザ・牛乳	ウエハース・牛乳
8	9 スポーツの日 	10 鶏肉とさつまいもの煮物 きゅうりのみそツナ和え なすのみそ汁	11 おにぎりデー 煮干ししょうゆラーメン(小麦・卵) 人参しりしり	12 タンダリー鮭(乳) サラスパサラダ(小麦) スープ	13 筑前煮(卵) きゃべつのゆかり和え えのきのみそ汁	14 しらすとちくわのトースト(小麦) ジャーマンポテト チャウダー(乳・貝・エビ)
		カスタードパン・牛乳	ヨーグルト・まがいせんべい	さつまいももち・牛乳	ほうれん草ケーキ・牛乳	バナナ・牛乳
15	16 たぬき丼(卵) 青菜汁 きゅうりとささ身の梅酢和え	17 肉豆腐 きゃべつとイカの酢みそ和え なめこ汁	18 すいとん(小麦) ふいかけ もやしとわかめの酢の物	19 さばのみそ煮 しそ昆布 ほうれん草のごま和え 大根汁	20 さつまいもコロッケ(小麦・卵) コーンサラダ 板麴汁(小麦)	21 カレービーンズドッグ(小麦) フロッキーと卵のサラダ(卵) スープ
	大学芋・牛乳	レバーパイ・牛乳	くいおにぎり・麦茶	ふかしさつまいも・牛乳	小豆バターサンド・牛乳	リッツ・牛乳
22	23 シーフードカレー(エビ・貝) フロッキーサラダ もやしスープ	24 レバーのケチャップ和え ほうれん草のツナサラダ 卵スープ(卵)	25 おにぎりデー 山菜うどん(小麦) かぼちゃ煮	26 鮭のごまマヨ焼き(卵) ひじきサラダ 豆腐汁	27 レンコンはさみハンバーグ(卵) 大根サラダ スマイルポテト きゃべつスープ	28 もみじご飯 ちくわの納豆はさみ揚げ(卵) 八杯豆腐
	ヨーグルト・味しらべ	かぼちゃスープ	キャンディチーズ・牛乳	ラスク・牛乳	ケーキ・牛乳	なげわ・牛乳
29	30 シチューライス(乳) トマトのツナサラダ ポパイスープ	31 鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮 きゃべつサラダ コンソメスープ	おにぎりデー 10月11日(水) 10月25日(水) 		アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝・えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は 担任の先生にご相談ください。	
	かぼちゃの焼きドーナツ・牛乳	ポップコーン・牛乳				