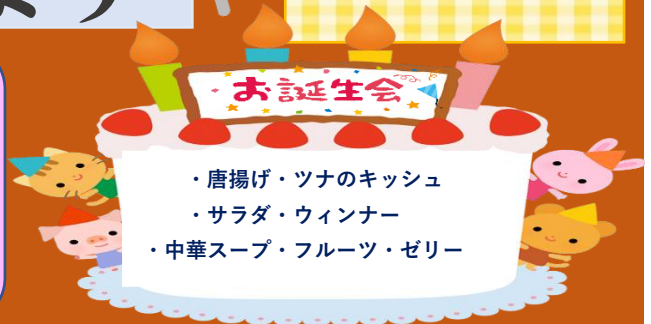
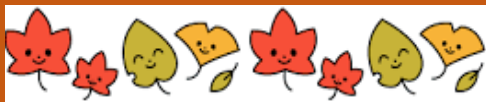


実りの秋です

秋は米や芋類、果物などが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも、秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					<ul style="list-style-type: none"> <li>グラタン</li> <li>厚揚げ煮</li> <li>煮豆</li> <li>コンソメスープ</li> <li>牛乳</li> <li>芋ケンピ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフン</li> <li>小女子</li> <li>わかめスープ</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>かりんとう</li> </ul>
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>ごまジャコ</li> <li>なめこ汁</li> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色ゴマ炒め</li> <li>ブロッコリーの白和え</li> <li>すまし汁</li> <li>ヤクルト</li> <li>ミルク</li> <li>さつま芋羊羹</li> </ul>	お誕生会	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚のムニエル</li> <li>きゅうりの酢物</li> <li>味噌汁</li> <li>牛乳</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーチャウダー</li> <li>昆布の佃煮</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>ビスケット</li> </ul>
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋御飯</li> <li>胡麻マヨネーズサラダ</li> <li>とうふ汁</li> <li>牛乳</li> <li>スノーボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆ハンバーグ</li> <li>柿なます</li> <li>かき玉汁</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまの塩焼き</li> <li>ひじき煮</li> <li>かまぼこの和え物</li> <li>オニオンスープ</li> <li>牛乳</li> <li>2色ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこスパゲティ</li> <li>きつね納豆</li> <li>コーンスープ</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめの豚肉巻き</li> <li>野菜のドレッシング和え</li> <li>玉子スープ</li> <li>ミルク</li> <li>抹茶どらやき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼うどん</li> <li>のりの佃煮</li> <li>わかめスープ</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>おせんべい</li> </ul>	
17	18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコンと厚揚げの包み焼き</li> <li>刻み昆布煮</li> <li>味噌汁</li> <li>ミルク</li> <li>かぼちゃのパンケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋のかき揚げ</li> <li>マーボきゅうり</li> <li>すまし汁</li> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肝の吉野煮</li> <li>大根サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>★メロンパントースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のカレー揚げ</li> <li>スティック野菜</li> <li>煮豆</li> <li>とうふ汁</li> <li>ミルク</li> <li>黄粉蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝豆腐</li> <li>ゆで玉子</li> <li>きのこ汁</li> <li>ヤクルト</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>	勤労感謝の日	
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま汁</li> <li>わかめ御飯</li> <li>たくあん</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンオムレツ</li> <li>野菜のおかか和え</li> <li>なめこ汁</li> <li>牛乳</li> <li>★フランクパイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★蒸し豚の温サラダ</li> <li>のり塩粉ふき芋</li> <li>かぼちゃのポタージュ</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツカレー</li> <li>福神漬</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈の南蛮漬</li> <li>大豆の磯煮</li> <li>中華スープ</li> <li>ミルク</li> <li>ピザトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吹き寄せ煮</li> <li>枝豆</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> <li>牛乳</li> <li>あられ</li> </ul>	



免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪を引きやすい時季です。風邪を引かないようにするには、免疫力を高める事が大切になります。栄養バランスの整った食事、風邪に負けない体を作りましょう。

★は新メニューです

来月のお誕生会は6日です。

