










	☆神様からのたくさんの恵みを感じる秋です。今月は秋の食材を多く取り入れました。 	<b>1(火) 身体測定</b> 牛乳 バナナ ミートローフ にんじんのシンプルサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	<b>2(水)</b> 牛乳 サブレ タンドリーチキン ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 梨	<b>3(木)</b> 牛乳 ごまスティック ポークビーンズ ポイルブロッコリー ほうれん草のスープ オレンジ	<b>4(金) 避難訓練</b> 麦茶 ひねり揚げ たらフライ ほうれん草の菊花和え 豚汁 りんご	<b>5(土)</b> 麦茶 お菓子 五目御飯 大根と人参のみそ汁 フルーツ
	<b>7(月)</b>	<b>8(火)</b>	<b>9(水)</b>	<b>10(木) 誕生会</b>	<b>11(金)</b>	<b>12(土)</b>
午前	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 動物ビスケット	麦茶 うす焼きせんべい	牛乳 お菓子
昼食	マーボー豆腐 ごぼうスティック わかめとコーンのスープ オレンジ	焼きししゃも スパゲティのサラダ じゃが芋と小松菜のみそ汁 りんご	かぼちゃコロッケ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	栗ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の磯辺和え なめこ汁 みかん	さけのホイル焼き ポイルブロッコリー 味付けのり 白菜のみそ汁 りんご	ナポリタン キャベツスープ フルーツ
午後	麦茶 元気ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 まんじゅう	豆乳ココア 小魚チップ あにまるクッキー	牛乳 ワッフル	牛乳 ひじき御飯のおにぎり	麦茶 お菓子
	<b>14(月)</b>	<b>15(火)</b>	<b>16(水) 総練習 弁当の日</b>	<b>17(木)</b>	<b>18(金)</b>	<b>19(土) 運動会</b>
午前		麦茶 ひねり揚げ カレー 大根とハムのサラダ 中華スープ(チンゲン菜) みかん	麦茶 クッキー 	牛乳 バナナ 野菜メンチかつ コールスローサラダ 大根と小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 野菜バー 鶏の唐揚げ フライドポテト キャベツスープ キウイフルーツ	
昼食		牛乳 ぱりぱりポテト きな粉あめ	麦茶 カルピスポンチ クッキー	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 グレープゼリー 塩せんべい	
午後						
	<b>21(月)</b>	<b>22(火)</b>	<b>23(水) 内科健診 つぼみ・たんぼぼ・すみれ</b>	<b>24(木) 内科健診 ばら・ひまわり・ゆり</b>	<b>25(金)</b>	<b>26(土)</b>
午前	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 バナナ	麦茶 ひねり揚げ	麦茶 お菓子
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 豆腐スープ オレンジ	さけの照り焼き ほうれん草と人参の胡麻和え いものこ汁 りんご	じゃがチーズ ごぼうスティック キャベツスープ 柿	肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	さんまの塩焼き 大豆のころころサラダ 大根と小松菜のみそ汁 みかん	ミートスパゲティ わかめとコーンのスープ フルーツ 
午後	牛乳 インドサモサ	麦茶 フルーツヨーグルト クッキー	麦茶 五目すいとん	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	牛乳 ハムチーズのマフィン	牛乳 お菓子
	<b>28(月)</b>	<b>29(火)</b>	<b>30(水)</b>	<b>31(木)</b>	<b>☆ホクホクおいしい さつまいもごはん</b>	
午前	麦茶 バナナ	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 野菜バー	麦茶 動物ビスケット	<b>材料 4人分</b> (米3カップ さつまいも中1個 塩小さじ2/3) <b>作り方</b> 1. さつまいもは皮はあつめにむき水につけておく。 2. 1cmのさいの目ざりにする水であらって水気をふいておく。 3. 洗った米に分量の水、さつまいも、しおを入れてスイッチオン!! くりにもまけないさつまいもごはんの完成!! 	
昼食	あじのカレーフリッター 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	ポークチャップ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ りんご	豚肉のチーズ焼き 小松菜の酢和え かぼちゃスープ みかん	マーボー豆腐 キャベツのツナサラダ わかめスープ キウイフルーツ		
午後	牛乳 りんごケーキ	牛乳 パンプキンパイ 	牛乳 お楽しみおやつ 	牛乳 五平餅		

### クリ

秋を感じる食材の一つ、クリ。縄文時代の遺跡からも見つかるなど、昔から食べられてきた木の実は、このクリ、どこが食用とされているの知っていますか?

**選択肢** ①皮 ②実 ③種

イガは皮、果皮と呼ばれる固い部分が実に当たり、普段口にするのは種の部分です。

うれしい栄養 エネルギーのもととなる炭水化物、むくみ防止効果のあるカリウム、赤血球を作るのに欠かせない葉酸、免疫力を高めるビタミンC、便通をよくする食物繊維...と、クリには栄養が詰まっています。

鬼皮(実)  
洗皮・中身(種)

### ☆保育園では誕生会に生の魚を使って栗ごはんを作ります。

### さけ(鮭)

秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。

### 鮭のホイル焼き

**【材料】 4人分**  
 生鮭 4切れ  
 たまねぎ 1/2個  
 しめじ 1/2パック  
 バター 10g  
 A (しょうゆ 大サジ2  
 みりん 大サジ1)

- 作り方**
- ① 鮭はAのたれに10~15分くらい漬ける。
  - ② たまねぎはうすくスライスし、しめじは洗ってほくほくしておく。
  - ③ アルミホイルにバターをうすくぬり、①の魚、その上に②の野菜、バター角切りをのせて包む。
  - ④ フライパンかオーブンで15分くらい焼く。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	423kcal	13.0g	1.1g
3~5歳児	380kcal	17.7g	1.5g