

日	曜	献立名	おやつ
1	水	栄養きんぴら、柿なます	牛乳、ちんすこう
2	木	にこにこ弁当	クッキー
3	金	豚肉の生姜焼き、りんごサラダ	牛乳、大学芋
4	土	ミートソーススパゲティ、スティック野菜	枝豆
5	日		
6	月	つみれ汁、ひじきサラダ、ふりかけ	牛乳、月見揚げ
7	火	ミートローフ、じゃこの酢の物	煮豆
8	水	炒り豆腐、ツナサラダ	牛乳、バナナマフィン
9	木	伴三条、レバーの甘辛煮	焼きおにぎり
10	金	鶏の唐揚げ、スパゲティサラダ	牛乳、あんぱん
11	土	運動会	
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	コロッケ、温野菜、味噌汁	ジュース、お菓子
15	水	煮魚、さつまいもサラダ	牛乳、あげぱん
16	木	お誕生会	牛乳、マロンケーキ
17	金	鶏肉のケチャップ煮、ほうれん草の胡麻和え	じゃこせんべい
18	土	焼きそば、わかめスープ	ドーナツ
19	日		
20	月	タイピーエン、肉団子	牛乳、シュガーパイ
21	火	麻婆豆腐、もやしのナムル	ごま塩おにぎり
22	水	切り干し大根の煮物、海藻サラダ	牛乳、お芋スティック
23	木	チキンソテー、ブロッコリーのおかか和え	シリアルヨーグルト
24	金	白身魚のタルタルソース、キャベツのゆかり和え	牛乳、チーズバンズ
25	土	豚丼、胡瓜の酢の物	バナナ
26	日		
27	月	卵サラダ、手羽元の照り煮	牛乳、たこ焼き
28	火	塩さば、酢味噌和え、すまし汁	切り干し大根餅
29	水	チキン南蛮、マカロニサラダ	牛乳、げんこつ飴
30	木	八宝菜、シューマイ	ぜんざい
31	金	パンプキンシチュー、ドレッシングサラダ	牛乳、ジャムサンド

気温の変化に要注意！

暑かった夏から秋へ、少しずつですが季節は移りつつあるようで、朝夕は随分過ごしやすくなってきたように感じます。しかし、日中はまだまだ暑い日が続く、体調を崩してしまう子が多くなってきました。バランスのよい食事を取り、生活のリズムを整え、『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけ、健康を意識した生活を送るようにしましょう！

朝ごはんは必ず食べさせてからの登園をよろしくお願いします。

※〇印の日は、3本セットをお願いします。オレンジになっている日は、おにぎりでも構いません。(ゆり・ひまわり・すみれ組)

