

曜日	食育日	食育日	食育日	食育日	食育日
日祝	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごぼう玉子 かぼちが煮 卵の物 味噌汁・イリコ	しそもみじ玉 キャベツのゴマ味噌炒め きゅうりのゆかり和え 味噌汁・イリコ	かぼちキャベツ ピーズチップ カレースープ イリコ	高野豆腐 がんときのゆめ煮 ほうれん草としめじのゴマ和え 味噌汁・イリコ	かぼち玉子 煮豚肉 イリコ
給食交代 おやつ	おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・パン・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・野菜果物・おすまし デザート・果物
日祝	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	スポーツの日	カレーどらや 五色シチュー コンソメスープ イリコ	マロンパン とろろサラダ 豆乳クリームスープ イリコ	トコゴキ 天婦のせぼろ煮 もやしとまどの惣の物 味噌汁・イリコ	高野豆腐 ちくわの漬物揚げ かぼちとあげの煮物 味噌汁・イリコ
給食交代 おやつ		おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・パン・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・野菜果物・おすまし デザート・果物
日祝	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	どろ煮 ごぼうサラダ おすまし イリコ	大豆玉子 煮豚のフライ キャベツのゴマ味噌炒め 味噌汁・イリコ	枝豆煮 炊飯 タンゲン菜とエビの惣の物 味噌汁・イリコ	ラーメン ピザ イリコ	ナメコ煮込みナメコ
給食交代 おやつ	おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・大豆・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・野菜果物・おすまし・ピザ フルーツ・デザート	おすまし・パン・デザート
日祝	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	大豆玉子 煮豚肉のゆめ煮 自家製のソーヤキムチ煮 味噌汁・イリコ	豆玉子 五目天婦 インゲンのゴマ和え 味噌汁・イリコ	高野豆腐 ツナスパゲティ きのこクリームスープ イリコ	高野豆腐 餅の味噌煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁・イリコ	わかめ玉子 五目口ごき きんぴらごぼう 味噌汁・イリコ
給食交代 おやつ	おやつ・大豆・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・大豆・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート	おやつ・パン・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・野菜果物・おすまし デザート・果物	おやつ・パン・デザート・果物
日祝	27日				
昼食	かぼち玉子 かぼちやこロッケ ソウヤサラダ 味噌汁・イリコ				
給食交代 おやつ	おやつ・野菜果物・おすまし フルーツ・デザート				



収穫の秋

秋は実りの季節です。少し過ごしやすい気候になり、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。秋の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいに過ごしてほしいですね。

献立例... 秋の食材献立例
さつまいも・かぼちや・栗・タンゲン菜
しいたけ・きんぎょ・鮭・梨・ぶどう

夏の疲れが出ていませんか？

今年の夏は特に暑い日が続いてきましたが、影は消しくなる日が増えてきましたが、日中はまだまだ暑い日もあります。適度な水分補給とともに、早寝・早起き・朝ごはん、子どもが自然に生活のリズムを調整できるように、大人が配慮することも、とても大切です。規則正しい生活を送ることは、子どもの脳の発達にも重要な要素とされています。生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう！

