

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	ご飯 ハンバーグ じゃがバター かぶのミルクスープ	牛乳 焼きりんごゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・有塩バター	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・かぶ・さやいんげん・くりかぼちゃ・りんご・りんごジュース・粉寒天
4水	ご飯 鯖のケチャップ焼き ほうれんそうのごま和え すまし汁 納豆	牛乳 みかん きなこマカロニ	さば・鯖魚・普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・じゃがいも・マカロニ・スバゲティ	トマトケチャップ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・青ねぎ・みかん
5木	ご飯 厚揚げの酢豚風 かぼちゃのオープン焼き もやしスープ	牛乳 ジャムサンド	生揚げ・プロセステーズ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・かぼちゃ・りよくとうもやし・ぶなしめじ・青ねぎ・いちごジャム
6金	さつまいもご飯 鶏肉の照焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 ポップコーン	若鶏もも・焼き竹輪・煮し大豆・普通牛乳	精白米・さつまいも・ごま・ポップコーン・なたね油	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・切干しだいこん・ほうれんそう
7土	丼 ほうれん草のゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 クラッカー	牛かた(ロース(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほうれんそう・りよくとうもやし・オレンジ
9月	ご飯 魚のオーロラ焼き さつまいもの天ぷら 豚汁 健康ふりかけ ツナ入り炊き込みご飯 ツレいの煮つけ	牛乳 フルーツゼリー	ホキ・ぶたかた(ロース(赤肉)・削り節)・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・さつまいも・天ぷら粉・いりごま	トマトケチャップ・だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・生しいたけ・あおのり・寒天・りんごジュース・みかん缶詰・バインアップル缶詰
10火	みかん ロールパン 冬野菜のクリームシチュー 卵サラダ バナナ	牛乳 塩こぶおにぎり	若鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・精白米	たまねぎ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ・かぼちゃ・キャベツ・バナナ・塩昆布
12木	ホキのカレー天ぷら ぎせいどうふ わかめスープ 三色ご飯	牛乳 レモンラスク	木綿豆腐・鶏ひき肉・まぐろ・油漬缶詰・普通牛乳・鶏卵	精白米・天ぷら粉・食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・冷凍えだまめ・塩わかめ・レモン果汁
13金	切干し大根の煮物 中華レタススープ りんご	お茶 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・鶏卵・さつま揚げ・ベーコン・プレーンヨーグルト	精白米	きゅうり・焼きのり・さやいんげん・切干しだいこん・にんじん・レタス・たまねぎ・青ねぎ・生しいたけ・りんご・バナナ・バインアップル缶詰・みかん缶詰
14土	八宝菜 さつまいも甘煮 すまし汁	牛乳 バナナケーキ	ぶたかた(ロース(赤肉)・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・バナナ
16月	カレーのケチャップあんかけ キャベツのごまヨ和え かきたま汁 親子丼	牛乳 豆腐わらびもち	まがれい・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・いりごま・マヨネーズ	トマトケチャップ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ほうれんそう・りよくとうもやし・青ねぎ・えのきたけ
17火	プロッコリのおかかあえ みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 柿 チーズ	鶏もも・鶏卵・かつお節・油揚げ・普通牛乳・プロセステーズ	たまねぎ・にんじん・寒天・プロッコリ	キャベツ・だいこん・かき
18水	鶏肉のから揚げ ゆかりの和えもの わかめスープ	牛乳 蒸し芋	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも	キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・塩わかめ・たまねぎ
19木	鯖の梅味噌焼き マカロニサラダ 根菜のスープ わかめごはん	牛乳 フライドポテト	さば・鶏卵・普通牛乳	精白米・マカロニ・スバゲティ・マヨネーズ・冷凍きんぎょ・フライド米	梅ひしお・にんじん・キャベツ・はくさい・ごぼう・たまねぎ
20金	焼きそば ツナとじゃがいもの和え物 みかん	牛乳 玄米フレッククッキー	ぶたかた(ロース(赤肉)・削り節)・まぐろ・油漬缶詰・普通牛乳	精白米・中華めん・じゃがいも・玄米・薄力粉・有塩バター	かつわかめ・にんじん・たまねぎ・りよくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・さやいんげん・みかん

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21土	ご飯 肉じゃが ほうれんそうのごま和え みそ汁(豆腐)	牛乳 バナナ せんべい	牛かた(ロース(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・いりごま・サラダせんべい	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ほうれんそう・りよくとうもやし・青ねぎ・バナナ
24火	大豆入りカレー ツナサラダ ゆで卵 バナナ 福神漬	牛乳 みかん ケーキ	ぶたかた(ロース(赤肉)・煮し大豆・まぐろ・油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ホワイトソース	にんじん・たまねぎ・くりかぼちゃ・キャベツ・だいこん・きゅうり・冷凍コンコン・プロッコリ・ごま・片栗粉
25水	鯖のマヨネーズ焼き プロッコリとひじきの炒め物 コンソメスープ みかん	牛乳 ココア餅	さけ・ベーコン・普通牛乳・いんげん・こしあん	精白米・マヨネーズ・白玉粉・さつまいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・プロッコリ・ひしお・かぶ・キャベツ・さやいんげん・みかん
26木	鯉といんげんの混ぜご飯 すきやき風煮 豆腐サラダ みそ汁(小松菜)	マクルト ほうれん草のキッシュ	焼きさけ・牛かた(ロース(赤肉)・木綿豆腐・ロースハム・油揚げ・乳酸菌飲料・ベーコン・鶏卵・調整豆乳	精白米・まいも板こんにやく・戦世マヨネーズ	さやいんげん・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・きゅうり・冷凍コンコン・プロッコリ・ごま・な・塩わかめ・ほうれんそう
27金	ご飯 岩津ねぎと大豆のかきあげ きんぴら 冬野菜の豚汁 じゃこふりかけ	牛乳 レーズンスコーン	鶏ひき肉・ぶたかた(ロース(赤肉)・しらす干し・普通牛乳	精白米・天ぷら粉・さつまいも・生しいたけ・もつ・ホットケーキミックス	長ねぎ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・はくさい・レーズン
28土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも すまし汁	牛乳 きなこあめ りんご	生揚げ・ぶたかた(ロース(赤肉)・油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・はちみつ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・あおさ・えのきたけ・塩わかめ・りんご
30月	ご飯 魚の南蛮漬け ひじきサラダ コンソメスープ	牛乳 大学いも	あじ・ウイダーソーゼン・普通牛乳	精白米・片栗粉・マヨネーズ・さつまいも・ごま	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・乾ひじき・冷凍コンコン・かぶ・キャベツ・さやいんげん

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気をつけたいのが、風邪やインフルエンザです。今年も、新型コロナウイルス感染症も懸念されます。食事の手洗いは、ウイルスによる風邪や食中毒などの感染症を予防するためにもとても大切です。外出先やご家庭でも必ず手洗いをし予防しましょう。

◆ 食事のときの正しい姿勢 ▶
食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
○ 背筋をまっすぐ伸ばす
○ テーブルとおなかの間は、こぶしひとつ分あける
○ お茶碗やお椀は手に持つ
○ テーブルに肘をつけない
○ 両足を床につける

10月に5歳児がさつま芋掘りをしました！収穫できたさつま芋は日々の給食に使用します！