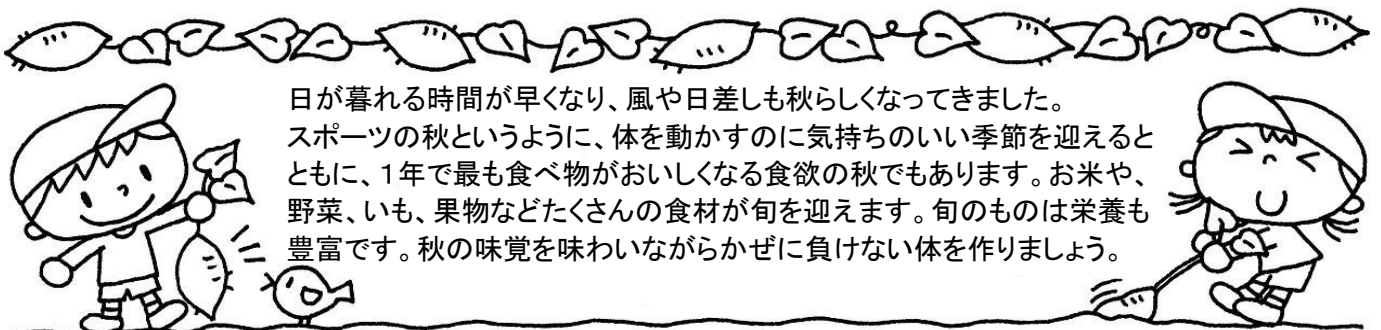




* 10月生まれのお友達お誕生日おめでとう!!
 今月のお誕生日会は18日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

| 日 | 曜 | 献立 | 10時のおやつ | 3時のおやつ |
|----|---|-------------------------|---------|-----------|
| 1 | 土 | 運動会準備 | 菓子 | |
| 2 | 日 | 運動会(お土産) | | |
| 3 | 月 | ビーフシチュー・わいわいサラダ・果物 | 魚肉ソーセージ | ぜんざい |
| 4 | 火 | ささみカツ・温野菜・味噌汁 | 菓子 | バナナ |
| 5 | 水 | ビビ麺・ひじき炒め・納豆 | 菓子 | いりこ・菓子 |
| 6 | 木 | 煮魚・きゅうりと花ふの酢の物・豆腐汁 | 果物 | ヨーグルト |
| 7 | 金 | ハンバーグ・にら玉スープ・果物 | 菓子 | おにぎり |
| 8 | 土 | 運動会代休 | | |
| 11 | 火 | 鶏肉のピーナッツ炒め・温野菜・味噌汁 | 魚肉ソーセージ | アップルケーキ |
| 12 | 水 | ジャージャー麺・千草焼き | 菓子 | 天平 |
| 13 | 木 | 鮭の塩焼き・煮なます・豆腐汁 | 果物 | チーズ・菓子 |
| 14 | 金 | 酢豚・青梗菜のスープ・果物 | 菓子 | ヨーグルトスコーン |
| 15 | 土 | 豚肉の甘辛煮・味噌汁 | 菓子 | 菓子 |
| 17 | 月 | カレー汁・もぐもぐゴンボー・果物 | 菓子 | いりこ・菓子 |
| ⑱ | 火 | 混ぜ御飯・豆腐汁・春巻き・サラダ・果物 | 菓子 | ロールケーキ |
| 19 | 水 | 肉みそうどん・茎ワカメの炒め煮・納豆 | 魚肉ソーセージ | お好み焼き |
| 20 | 木 | 筑前煮・海藻サラダ・冷奴 | 果物 | セルフドッグ |
| 21 | 金 | 八宝菜・中華スープ・果物 | 菓子 | 蒸しパン |
| 22 | 土 | 愛児弁当 | 菓子 | 菓子 |
| 24 | 月 | マーボー豆腐・もやしとわかめのナムル・果物 | 菓子 | 焼きそば |
| 25 | 火 | 鶏のから揚げ・卵焼き・煮物・みかん (芋掘り) | 菓子 | 焼き芋 |
| 26 | 水 | スパサラ・レバニラ・納豆 | 菓子 | ゼリー・菓子 |
| 27 | 木 | すき焼き・ブロッコリーの和え物 | 果物 | うどん汁 |
| 28 | 金 | エビチリ・ワンタンスープ・果物 | 菓子 | ポテトケーキ |
| 29 | 土 | 肉じゃが・酢の物 | 菓子 | 菓子 |
| 31 | 月 | タイピーエン・カムカムサラダ・果物 | 菓子 | クッキー |



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
 スポーツの秋というように、体を動かすのに気持ちのいい季節を迎えるとともに、1年で最も食べ物がおいしくなる食欲の秋でもあります。お米や、野菜、いも、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながらかぜに負けない体を作りましょう。