



\* 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	火	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	アイス
2	水	スパサラ・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	菓子
3	木	鮭の塩焼き・煮なます・豆腐汁	果物	ヨーグルト
4	金	酢豚・中華風コーンスープ	菓子	ラスク
5	土	運動会準備	菓子	
6	日	運動会（お土産）		
7	月	マーボ豆腐・ひじきのサラダ・果物	菓子	マシュマロバー
8	火	春巻き・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	菓子
9	水	バンバンジー・大豆の五目煮	菓子	そうめん汁
10	木	煮魚・海藻サラダ・豆腐汁	果物	水ようかん
11	金	挽肉のポテト焼き・サラダ・コンソメスープ	菓子	豆乳団子
12	土	運動会代休		
15	火	豚カツ・温野菜・味噌汁	菓子	スコーン
16	水	冷やし中華・レバニラ・納豆	果物	チーズ・菓子
17	木	炒り豆腐・わいわいサラダ	菓子	菓子
⑱	金	混ぜご飯・豆腐汁・ナゲット・サラダ・ゼリー	菓子	チョコチップケーキ
19	土	ドライカレー・和え物	菓子	菓子
21	月	クリームシチュー・カムカムサラダ・果物	菓子	カシュナッツクッキー
22	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	バナナ
23	水	ミートスパ・ひじき炒め・納豆	菓子	食育の日 おにぎり
24	木	すき焼き・きゅうりとカニ棒の酢の物	果物	いりこ・菓子
25	金	鶏肉と春雨の中華炒め・かき玉スープ <small>（年長組キャンプ）</small>	菓子	菓子
26	土	愛児弁当 ↓	菓子	菓子
28	月	豚汁・チーズサラダ・果物	菓子	チャポリタン
29	火	魚のタルタルソース・温野菜・味噌汁	菓子	菓子
30	水	から揚げ・卵焼き・煮物・みかん（芋掘り遠足）	菓子	焼きいも
31	木	肉じゃが・中華風和え物・豆腐汁	果物	蒸しパン

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。  
 秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。  
 また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

