＊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21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	水	肉みそうどん・豆腐と青梗菜のチャンプルー・納豆	菓子	ゼリー・菓子
2	木	魚のあんかけ・豆腐汁	果物	ようかん
3	金	酢豚・きのこスープ	菓子	菓子
4	土	運動会準備	菓子	
5	日	運動会（お土産）		
6	月	カレー汁・コロコロサラダ・果物	菓子	マカロニ黄粉
7	火	鶏の唐揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
8	水	ジャージャー麺・元気きんぴら・納豆	菓子	ほうれん草スコーン
9	木	炒り豆腐・中華サラダ	果物	そうめん汁
10	金	照り焼きチキン・サラダ・オニオンスープ	菓子	スモア
11	土	運動会代休		
14	火	魚の竜田揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	黒糖蒸しパン
15	水	クリームスパ・レバニラ・納豆	菓子	いりこ・菓子
16	木	すき煮・ミモザサラダ・豆腐汁	果物	くるみとレーズンのクッキー
17	金	厚揚げのそぼろあん・ほうれん草の胡麻和え（年長組キャン	菓子	菓子
18	土	愛児弁当	菓子	菓子
20	月	タイピーエン・ごぼうとコーンのサラダ・果物	菓子	菓子
㉑	火	混ぜご飯・すまし汁・ミートローフ・サラダ・果物	菓子	プリン
22	水	かき揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	チーズ・菓子
23	木	冷やし中華・大根のそぼろ煮・納豆	果物	おにぎり
24	金	八宝菜・青梗菜のスープ	菓子	たこ焼き
25	土	肉野菜炒め・味噌汁	菓子	菓子
27	月	のっぺい汁・ひじきとレタスのサラダ・果物	菓子	天平
28	火	春巻き・温野菜・味噌汁	菓子	ヨーグルト
29	水	唐揚げ・卵焼き・煮物・みかん　（芋掘り遠足）	菓子	焼き芋
30	木	煮魚・きゅうりと花麩の酢の物・豆腐汁	果物	チャポリタン
31	金	つくねバーグ・サラダ・にら玉スープ	菓子	ポパイ団子

さつま芋は食物繊維が豊富！

さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多くとる食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。