

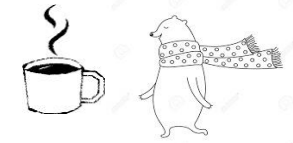


月		火		水		木		金	
<p>🍡10月21日は「おにぎり作りの日」🍡 手に塩水をつけて子供達がぎゅっぎゅっと握ります♪ごはんはいつもより倍炊きます。年少さん1つ 年中・年長さんは2つ作ります。上手に作れたか、ぜひお子さんに聞いてみてくださいね。</p> <p>～ごはんからも沢山の栄養がとれるように～ 10月3日(栗ご飯の日)から胚芽米と精白米を半量ずつ炊いています。今後は胚芽米のみにしていく予定です。 胚芽米は精白米に比べビタミンB1は4倍、ビタミンEは5倍、食物繊維は3倍といわれています。「ギャバ」と いうアミノ酸の1種も含まれ、このようなビタミンやミネラルが多く含まれている事で体調もよくなりイライラ などの精神神経症状の緩和にも有効であると言われています♪</p>									
5	ごはん しゅうまい(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・竹の子・しゅうまいの皮) ナムル(きゅうり・もやし・人参・白ごま・ごま油) 豆乳みそ汁(白菜・油揚げ・豆乳)	6	ごはん あじの竜田揚げ(あじ・しょうが・片栗粉) 五目キンピラ(ごぼう・人参・つきこん・れんこん・いんげん・油揚げ・白ごま・ごま油) みそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ)	7	ハヤシライス(米・牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・しめじ・人参・ハヤシルー) 酢漬(かぶ・きゅうり・人参) プルーン	8	休園 	9	ごはん 煮込みハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・卵・パン粉・ケチャップ) じゃこサラダ(レタス・きゅうり・じゃこ・わかめ・ひじき・ごま油) みそ汁(大根・油揚げ)
12	ロールパン マカロニのクリーム煮(マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー・コーン缶・小麦粉・牛乳・チーズ・バター) グリーンサラダ(レタス・きゅうり・トマト・ごま油)	13	ごはん ホイコーロー(豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・みそ・ごま油) さつま芋の粉ふき芋(さつま芋・黒ごま) すまし汁(なると・生しいたけ・わかめ・長ねぎ)	14	県民の日 	15	さつま芋ごはん(米・さつま芋・黒ごま) ポイルウィンナー 大豆と卵のトマト煮(大豆水煮・卵缶・玉ねぎ・人参・コーン缶・ひじき・ブロッコリー・トマト水煮缶) みそ汁(豆腐・わかめ)	16	ごはん ししゃもフライ(ししゃも・卵・小麦粉・パン粉) 春雨サラダ(春雨・きゅうり・人参・ひじき・もやし・わかめ・ハム・切干大根・ごま油) みそ汁(ふ・ほうれん草)
19	ビビンバ丼(米・豚ひき肉・もやし・人参・きゅうり・ほうれん草・白ごま・ごま油・卵・きざみり) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・えのき) みかん	20	ごはん さばの塩焼き(さば) 小松菜のソテー(小松菜・もやし・しめじ・玉ねぎ・切干大根・ウィンナー) みそ汁(油揚げ・大根・長ねぎ)	21	★おにぎり作り★ (彩のきずな新米) 豚汁(豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・干しいたけ・こんにゃく・長ねぎ・白菜・ほうれん草) 浅漬(きゅうり・キャベツ・人参・塩こんぶ)	22	ごはん 鶏肉団子の甘酢あんかけ(鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・片栗粉) おひたし(ほうれん草・人参・えのき・かつお節) みそ汁(ひじき・豆腐・キャベツ)	23	勤労感謝の日 
26	きのこごはん(米・舞茸・しめじ・油揚げ) 厚揚げの煮物(厚揚げ・干しいたけ) 大根サラダ(大根・きゅうり・人参・じゃこ・かつお節・ごま油) みそ汁(さつま芋・豚肉・白菜・長ねぎ)	27	スパゲティミートソース(スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ホールトマト缶・ケチャップ・粉チーズ) 野菜サラダ(キャベツ・ブロッコリー) ごまドレッシング(すりごま・みそ・マヨネーズ) 卵スープ(卵・豆苗)	28	ごはん 鮭のチャンチャン焼き(鮭・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・人参・みそ) 酢の物(生わかめ・きゅうり・かにかまぼこ) すまし汁(豆腐・水菜・長ねぎ)	29	ごはん 八宝菜(豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・竹の子・生しいたけ・もやし・なると・ごま油・片栗粉) 粉ふき芋(じゃが芋・青のり) みそ汁(ふ・切り干し大根・わかめ)	30	ごはん チキン南蛮(鶏むね肉・玉ねぎ・片栗粉)タルタルソース(卵・ピクルス・マヨネーズ) ナムル(きゅうり・もやし・人参・ごま・ごま油) みそ汁(油揚げ・ほうれん草)