



秋には食べ物がたくさん！

実りの秋、そして食欲の秋の到来です。秋には、新米やサンマ、きのこ、栗など、旬の食べ物がたくさん出回ります。あらためて、恵まれた食材に感謝し、家での食事や保育園での給食など、秋の食材を味わってみましょう！



月	火	水	木	金	土
	1 ご飯、すまし汁 焼きそば ほうれん草の塩胡麻和え 果物 (米粉蒸しパン)	2 ご飯 中華スープ 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物 果物	3 ご飯 味噌汁 鯖とごぼうの煮付け かぼちゃのマリネ 果物	4 ご飯 味噌汁 鶏むね肉のレモン焼き 卵の花 果物	5 パン 牛乳
7 野菜そぼろ丼 わかめスープ さつまいものレモン煮 果物	8 ご飯、すまし汁 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーと人参のおか か和え 果物	9 ご飯、味噌汁 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め 果物 (フルーツプリン)	10 ご飯、味噌汁 揚げ魚とじゃが芋の煮物 きゅうりの昆布和え 果物 (米粉のみかん蒸しパン)	11 豆腐丼 バイクド里芋 果物	12 パン 牛乳
14 スポーツの日	15 カレーライス フルーツヨーグルト	16 ご飯、味噌汁 ハンバーグ ゆで野菜 果物 (豆乳もち)	17 さつまいご飯 すまし汁 鶏肉のカレーあんかけ 果物	18 サンマの蒲焼き丼 けんちん汁 かぼちゃのだし浸し 果物	19 パン 牛乳
21 油揚げと人参の混ぜご飯 味噌汁、鮭の塩焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し 果物	22 ご飯、味噌汁 肉豆腐 切干し大根のサラダ 果物 (洋風おかき)	23 親子丼 ブロッコリーの胡麻和え 果物	24 ご飯、豆腐すまし汁 鶏肉の衣揚げ サラダ 果物 (ミニたい焼き)	25 ご飯 わかめスープ ポークビーンズ チンゲン菜のしらすサラダ 果物	26 パン 牛乳
28 ご飯 味噌汁 筑前煮 キャベツのツナ和え 果物	29 ご飯 きのこカレーうどん ひじきの煮物 果物 (米粉蒸しパン)	30 ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 果物	31 黒豆ご飯、わかめスープ 鯖とかぼちゃの団子 蒸し野菜のサラダ 果物 (スイートパンプキン)	知っておきたい！献立の基本 献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。 主食…米、パン、麺など 主菜…魚、肉、卵、豆など 副菜…野菜、いも類、海藻、乳製品など 汁物…味噌汁、スープなど	