

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		寒暖の差に注意しましょう 秋や冬は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。 栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心掛けましょう。 また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。				
昼食					1	お弁当
午後						せんべい、お茶
午前	3	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
昼食	文化の日	お弁当の日 	ひじきの御飯、ツナサラダ、 ウインナー、すまし汁、バナナ	パン、鮭マヨ、ほうれん草と ベーコンのソテー、スープ、 ミルク、りんご	ご飯、厚焼き卵、根菜の煮もの、 みそ汁、みかん	お弁当
午後		焼き芋パン、ミルク	チーズまんじゅう、ミルク	焼きピーフン、お茶	スノーボール、ミルク	せんべい、お茶
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き、 人参しりしり、スープ、バナナ	ご飯、和風ミートローフ、 キャベツのおかか和え、すまし汁、みかん	ご飯、白身魚の香味パン粉焼 き、もやしのサラダ、みそ汁、バナナ	肉うどん、かぼちゃのごママ ヨネース、りんご	「七五三のお祝い」 赤飯、ひれカツ、サラダ、す まし汁、みかん	お弁当
午後	カステラ、ミルク	フルーツのヨーグルト和 え、せんべい	おふラスク、ミルク	五平もち、お茶	亀さんクッキー、ミルク	せんべい、お茶
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	ピビンバ丼、酢の物、トマト、 スープ、バナナ	ご飯、好み焼き風たまご焼 き、ツナ和え、すまし汁、み かん	パン、デミグラスハンバー グ、カレーポテト、スープ、 ミルク、りんご	ご飯、まぐろカツ、ひじきサ ラダ、すまし汁、バナナ	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、 切干大根の炒り煮、みそ汁、 みかん	お弁当
午後	モンブラン風米粉のマフィン、 ミルク	バタークッキー、ミルク	チーズおかおにぎり、お 茶	スイートパンプキン、ミル ク	ゼリー、ビスケット	せんべい、お茶
午前	24	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	勤労感謝の日 振替休日	ご飯、納豆みそ、和風マカロニ サラダ、ふかし芋、すまし 汁、バナナ	マーボー焼きそば、粉ふき 芋、トマト、スープ、りんご	ご飯、鶏肉の塩麹焼き、三色 和え、みそ汁、みかん	カレーライス、もやしと金糸 卵のゴマ酢和え、ミルク、バ ナナ	お弁当
午後		きなこサンド、ミルク	ヨーグルトケーキ、ミルク	さつま芋の焼きプリン、ミ ルク	かりんとう饅頭、お茶	せんべい、お茶
<p> 七五三のお赤飯</p> <p>七五三の祝い膳に欠かせないのがお赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。</p> <p>11月14日の給食はお赤飯（以上児）とさくらご飯（未満児）のお祝い献立です。</p> <p>また、おやつは長寿の象徴であり、千歳あめの袋にも描かれている亀にちなんで亀さんクッキーを食べます。</p>						

