

献立予定表

H30.10月分

日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ	日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ
1 月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	オレンジ チーズ	17 水	牛乳 ボーロ	いり煮 しめじの味噌汁	チーズおか かおにぎり
2 火	ヨーグルト	鯖のごま風味和え なめこの味噌汁	牛乳 レモンラスク	18 木	かりかりい りこ	酢豚 卵スープ	ミルク みかん
3 水	牛乳 バナナ	いり豆腐 ワカメスープ	さつま芋の 揚げ団子	19 金	プリン	マーボーきのこ ポテトサラダ	ぜんざい
4 木	かりかりい りこ	豚肉のしょうが焼き にぎやか味噌汁	しそおにぎり	20 土	牛乳 ウエハース	肉うどん きゅうりのたたき	牛乳 メロンパン
5 金	牛乳 ボーロ	野菜のかきあげ コーンスープ	ミルク なし	22 月	せんべい	秋野菜カレー ミックスサラダ	マカロニの きな粉あえ
6 土	牛乳 乾パン	ちゃんぽん オレンジ	牛乳 クリームパン	23 火	牛乳 クッキー	魚のオランダ揚げ 豆腐とワカメ味噌汁	牛乳 バナナ
9 火	牛乳 ウエハース	魚のピザ風 卵の中華スープ	ヨーグルト クッキー	24 水	牛乳 りんご	ポークビーンズ きゅうりとしらすの酢 の物	黒みつ団子
10 水	牛乳 りんご	おからハンバーグ もやしとニラスープ	牛乳 丸ボーロ	25 木	牛乳 クラッカー	八宝菜 煮豆	クッキー プリン
11 木	せんべい	ささ身フライ 白菜の味噌汁	牛乳 バナナ	26 金	牛乳 ボーロ	里芋のうま煮 もやしと揚げ味噌汁	野菜キツシユ
12 金	牛乳 クッキー	肉じゃが えのきの味噌汁	牛乳 揚げパン	27 土	牛乳 乾パン	コーンラーメン キャベツの土佐和え	牛乳 あんぱん
13 土	牛乳 クラッカー	クリームスパゲ ティー りんご	牛乳 ジャムパン	29 月	牛乳 ビスケット	クリームシチュー スパゲティーサラダ	ミルク 酒まんじゅう
15 月	オレンジ チーズ	親子カレー ごまじゃこサラダ	ジョア せんべい	30 火	牛乳 バナナ	煮魚 かぼちゃ味噌汁	牛乳 ドーナツ
16 火	牛乳 ビスケット	ぶりのみそマヨ焼き 野菜スープ	ミルク ポテトたこ焼 き	31 水	せんべい	豆腐の磯辺揚げ さつま汁	かりかりい りこ りんご



よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「よく噛む」ことの大切さ

ひみこ

肥満予防

は

歯の病気予防

み

味覚の発達

はが

はが

こ

言葉の発音はつきり

が

ガン予防

の

脳の発達

い

胃腸快調

ぜ

全力投球

* 学校食事研究会では噛むことの効用をわかりやすい標語にしています。