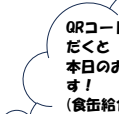




もう10月になりましたね。
最近まで緑色だった葉っぱは少しずつ茶色や黄色、赤に色を変えて冬への準備が始まります。
秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことを取り組むことが出来る時期でもあります。
秋の味覚と呼ばれるように美味しい食べ物もたくさんありますね。
爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 	 QRコードを讀んでいた だくと 本日のお弁当が見えま す！ (食缶給食の場合は見え ません)	1日 白飯120g ◎照りチーズハンバーグ ◎動物高野煮 ◎ブロッコリー ◎和風スパゲティ ◎パイン缶 小麦・乳・鶏・豚・大豆	2日 白飯120g ◎たらたのタルタル焼 ◎肉しゅうまい ◎コーンソテー ◎もやしとハムの塩タレ炒め ◎オレンジ 小麦・卵・大豆・乳・鶏・豚 ゼラチン・ごま・オレンジ	3日 パンの日
6日 白飯120g ◎かに玉 ◎甘酢ソース ◎赤ウインナー ◎コーン枝豆ソテー ◎ひじき炒め煮 ◎パイン缶 卵・小麦・かに・大豆・鶏 牛・豚・ゼラチン・りんご	7日 白飯120g ◎豆腐ハンバーグ ◎えびしゅうまい ◎三色ピーマンソテー ◎いものカレー煮 ◎オレンジ 卵・小麦・牛・大豆・鶏・えび かに・豚・ゼラチン・乳・オレンジ	8日 白飯120g ◎チキンカツ ◎肉だんご ◎コーンソテー ◎野菜の炒め物 ◎リンゴ缶 小麦・乳・大豆・鶏・豚 りんご	9日 白飯120g ◎鶏肉味噌焼 ◎コーンコロケ ◎ブロッコリー ◎ツナとマカロニのケチャップ炒め ◎黄桃缶 鶏・大豆・小麦・豚・もも	10日 生活発表会
13日 スポーツの日	14日 白飯120g ◎鶏肉の照りマヨ焼 ◎赤ウインナー ◎にんじんグラッセ ◎中華風春雨炒め ◎リンゴ缶 鶏・小麦・大豆・牛・豚 乳・ごま・りんご・ゼラチン	15日 非常食体験 非常用保存食アルファ米 チキンライス	16日 ☆年長のみ学校給食 白飯120g ◎オムレツ ◎ミートソース(主菜用) ◎ブロッコリー ◎肉だんご ◎野菜の炒め物 ◎黄桃缶 卵・大豆・鶏・小麦・乳・豚 もも	17日 パンの日
20日 ◎ラーメン ◎しょうゆラーメンスープ ◎ラーメン具 ◎はなかまぼこ ◎ぎょうざ2個 ◎グレープフルーツ 卵・小麦・ごま・大豆・豚・乳 牛・鶏	21日 カレーの日 ☆白ご飯持参	22日 白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎動物高野煮 ◎ほうれん草のナムル ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎パイン缶 小麦・大豆・鶏・ごま・豚	23日 白飯120g ◎ミソパ・グ・照り煮タレ ◎カニカマ磯部揚げ ◎小松菜ソテー ◎ウインナーのソテー ◎オレンジ 小麦・乳・鶏・豚・大豆・卵 えび・かに・牛・ゼラチン・オレンジ	24日 パンの日
27日 白飯120g ◎メンチカツ ◎動物高野煮 ◎小松菜ソテー ◎キャベツ桜海老パスタ ◎パイン缶 小麦・乳・牛・ごま・大豆・鶏 豚・りんご・ゼラチン・えび	28日 白飯120g ◎わかめごはん ◎牛肉コロケ ◎中濃ソース ◎肉しゅうまい ◎ほうれん草のナムル(人参) ◎中華風野菜炒め(ツナ) ◎グレープフルーツ 卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・ゼラチン・ごま	29日 ☆年長のみ学校給食 白飯120g ◎鶏肉ケチャップ焼 ◎赤ウインナー ◎ブロッコリー ◎大豆の煮物 ◎白桃缶 鶏・牛・豚・ゼラチン・大豆 小麦・もも	30日 白飯120g ◎中華煮込ハンバーグ ◎揚げギョウザ ◎三色ピーマンソテー ◎カレーマヨパスタ ◎黄桃缶 小麦・乳・鶏・豚・ごま・大豆 牛・もも	31日 パンの日

※お米は道産なつぽしブレンド米を使用しています。

☆フレア給食栄養量☆

●3～5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：12.7g～21g
 脂 質：8.7g～14g
 食塩相当量：1.0g～1.1g未満

株式会社フレアサービス

年長学校給食体験メニュー

16日	29日
背割りコッペパン 野菜たっぷりスープ ソース焼きそば あらびきソーセージ ケチャップ 牛乳	ごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 親子丼の具 焼尻産わかめサラダ 牛乳

