



秋も深まり、朝晩は冷え込むようになってきましたね。体調管理には気をつけて元気に登所してきてください。

調理室より



旬の魚を食べよう

秋はサンマや鯖、秋鮭など魚に油がのる時季です。魚はたんぱく質・脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富です。骨があるため苦手な子もいますが、食卓にのぼることで旬の時期ならではのおいしさを知り、はし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節に是非、魚を使った和食の献立にされてみてはいかがでしょうか？

体調を崩しやすい季節となりました。健康管理には気をつけて下さいね♡
今月はたくさんの行事を予定していますので、全員参加で、楽しんでもらいたいと思っています(*^^)v
*さくら組すみれ組さんの太鼓出演が今月も予定されています。引き続きご協力をよろしくお願い致します。

井川仁美



日	曜	献立名	行事予定
1	火	鮭のねぎみそ焼き、大根のそぼろ煮、すまし汁	
2	水	クリームシチュー、切り昆布煮、フルーツ	
3	木	文化の日	
4	金	屋台やさんごっこ(白ごはんは いけません)	
5	土		
6	日	きん祭みん祭農業文化祭	太鼓出演 (さくら組・すみれ組)
7	月	ちゃんぽん、里芋サラダ	
8	火	鮭の塩麴焼き、ほうれん草と麩のごま和え、豚汁	吉高 1 年生保育体験
9	水	ビーフシチュー、鉄分たっぷりサラダ、フルーツ	
10	木	変わりマーボー、切干し大根のナムル、きのこのスープ	避難訓練 吉中職場体験
11	金	魚のかば焼き風、キャベツと塩昆布のお浸し、うずら豆煮、五目汁	ロケットクレヨン コンサート
12	土	七カ祭り	太鼓出演 (さくら組・すみれ組)
14	月	野菜たっぷりカレーうどん、ツナサラダ	体育教室
15	火	白身魚のマヨネーズ焼き、三色野菜和え、野菜スープ	防火パレード (さくら組・すみれ組)
16	水	里芋のみそシチュー、ひじきの煮物	
17	木	お弁当の日	
18	金	魚のカレーあんかけ、小松菜のしらす和え、みそ汁	吉高 3 年生保育体験
19	土		
21	月	ミートソーススパゲティ、ごぼうサラダ	体育教室
22	火	魚のコーン風味焼き、ワンタンのパリパリサラダ、みそ汁	
23	水	勤労感謝の日	
24	木	筑前煮、切干し大根のサラダ、すまし汁	移動図書 身体測定
25	金	もぐもぐの日(白ごはんは いけません)	フール教室
26	土		
28	月	塩焼きそば、納豆和え	
29	火	豚挽きマヨネーズ焼き、かぶのサラダ、春雨スープ	
30	水	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	就学時検診(午後)

おたんじょうび
おめでとう

