

月	火	水	木	金	土	
未:熱/蛋/脂 478Kcal/16.2g/14.2g		476Kcal/16.1g/14.6g	489Kcal/18.1g/16.9g	491Kcal/17.0g/17.7g	483Kcal/22.2g/14.6g	
以:熱/蛋/脂 391Kcal/17.1g/17.6g		382Kcal/16.1g/15.6g	385Kcal/18.9g/18.8g	405Kcal/17.6g/20.2g	398Kcal/23.1g/18.5g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん	きゅうにゅう むぎごぼん おからとエノキのハンバーグ ほうれんそうのごまあえ ミニトマト まめまめじる みかん	きゅうにゅう むぎごぼん おからとエノキのハンバーグ ほうれんそうのごまあえ ミニトマト まめまめじる みかん	きゅうにゅう むぎごぼん ぶたにくのバターしょうゆやき キャベツとちくわいため こまつなのみそじる バナナ	きゅうにゅう かんぱん むぎぢゃ むぎごぼん ちゅうかふうたまごやき パンパキンサラダ ミニトマト かぶのみそじる りんご	かんぱん むぎぢゃ むぎごぼん さげのねきそやき かぼちゃのレモンふうみサラダ
昼食 2	3 文化の日	4	5 食育絵本読み聞かせ (ひよこ)	6 クッキング(たんぼぼ)	7	
午後 おやつ	りんごジャムサンド ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ レーズンスコーン ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ ビスコ ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ ごほうちuppのりあえ ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ おからチップ ぎゅうにゅう(未100以200)	
未:熱/蛋/脂 472Kcal/18.6g/16.4g	485Kcal/16.5g/16.3g	511Kcal/21.0g/12.0g	488Kcal/15.5g/15.4g	251Kcal/9.7g/8.2g	473Kcal/18.0g/14.6g	
以:熱/蛋/脂 407Kcal/20.0g/19.8g	401Kcal/18.0g/20.8g	576Kcal/21.9g/9.5g	395Kcal/15.3g/16.6g	161Kcal/6.1g/4.4g	393Kcal/19.3g/18.8g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう むぎぢゃ むぎごぼん いりどり こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう むぎぢゃ むぎごぼん くりぶかし さげチーズはるまき どさんこじる ぶどう	ぎゅうにゅう むぎぢゃ むぎごぼん やさいグラタン こまつなのおざりかんあえ	おごきませんべい ぎゅうにゅう	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん プリのみそに きりぼしだいこんサラダ	
昼食 9	10 就学時校内健診 (若小・愛宕小)	11 誕生日祝い (お誕生日おめでとう)	12 クッキング(すみれ)	13 保護者会役員会	14 七五三詣り	
午後 おやつ	むぎぢゃ にほしクッキー ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ ココアおしケーキ ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ きなこラスク ジョア(マスカット) ちとせあめ	むぎぢゃ そうかせんべいサラダあじ ぎゅうにゅう(未100以200)	
未:熱/蛋/脂 500Kcal/14.5g/16.8g	475Kcal/21.6g/10.1g	487Kcal/18.6g/14.8g	486Kcal/19.6g/14.0g	482Kcal/18.4g/16.6g	477Kcal/18.0g/14.2g	
以:熱/蛋/脂 404Kcal/14.5g/19.6g	401Kcal/23.4g/13.9g	406Kcal/18.9g/17.2g	408Kcal/22.8g/18.2g	401Kcal/20.5g/20.3g	401Kcal/19.2g/16.7g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん いりどり こまつなのおひたし	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん くりぶかし さげチーズはるまき どさんこじる ぶどう	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん やさいグラタン こまつなのおざりかんあえ	おごきませんべい ぎゅうにゅう	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん プリのみそに きりぼしだいこんサラダ	
昼食 16	17	18 クッキング(せくら)	19 就学時校内健診 (南都田小)	20 栄養指導(たんぼぼ)	21 布団・中ズツク持ち帰り	
午後 おやつ	むぎぢゃ おからケーキ ぎゅうにゅう(100)	むぎぢゃ スイートポテト ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ りんご あじつけごきかな ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ ホットサンド ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ なんふせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100以200)	
未:熱/蛋/脂 491Kcal/15.7g/12.4g	484Kcal/20.2g/10.7g	484Kcal/20.2g/12.0g	483Kcal/16.0g/11.5g	494Kcal/17.5g/16.1g	471Kcal/20.5g/9.5g	
以:熱/蛋/脂 392Kcal/22.2g/12.5g	392Kcal/22.2g/12.5g	406Kcal/21.3g/16.0g	397Kcal/17.3g/14.5g	392Kcal/18.3g/18.7g	397Kcal/22.8g/9.7g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん ドンカツ わふうネギサラダ ひじきなっとう もやしのみそじる キウイフルーツ	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん さげのみそマヨやき ヤーコンのきんぴら ピーフンスープ ヨーグルト	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん きたかみコロツケ がんものにつけ ミニトマト ねぎとあぶらあげのみそじる りんご	おごきませんべい ぎゅうにゅう	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん たまごのふくろに キャベツのゴマネズあえ さげとだいこんのシチュー みかん	
昼食 23 勤労感謝の日	24	25	26 わくわく運動教室 (すみれ)	27 3B体操(ひよこ)	28	
午後 おやつ	むぎぢゃ ぎつこごぼんおにぎり 未むぎぢゃ いぎゅうにゅう	むぎぢゃ りんご みみかりんどう ぎゅうにゅう(未100以200)	むぎぢゃ やきうどん ぶどうとりんごジュース	むぎぢゃ きなこせんべい ヤクルト	むぎぢゃ ほしいも ぎゅうにゅう(未100以200)	
未:熱/蛋/脂 491Kcal/15.7g/12.4g						
以:熱/蛋/脂 395Kcal/16.1g/14.6g						
未満児 午前おやつ 未満児主食	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん にくだんごのあますあんかけ こぶきいも	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん にくだんごのあますあんかけ こぶきいも	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん にくだんごのあますあんかけ こぶきいも	おごきませんべい ぎゅうにゅう	おごきませんべい むぎぢゃ むぎごぼん さげのみそマヨやき ヤーコンのきんぴら ピーフンスープ ヨーグルト	
昼食 30						
午後 おやつ	むぎぢゃ ごまだんご 未むぎぢゃ いぎゅうにゅう					

りんごは栄養満点



今の季節がいちばん美味しいりんご。つがる、ふじ、さんさ、王林、ときなどなど…りんごの品種もたくさんありますね。ふじのような酸味の強くシャキッとしたりんごが好みだったり、王林のような甘くて少しサクッとした食感が好みだったりと皆さんはどんなりんごが好みでしょうか？

「1日1個のりんごは医者を送らせる」と聞いたことはありますか。りんごにはたくさんの栄養があり体にいいことばかりなんです。

- ・コレステロールの低下を助ける ・ビタミンB、Cが豊富⇒鉄分の吸収を高めてくれる(貧血予防に)
- ・食物繊維が豊富⇒りんごを食べてお腹スッキリ！胃腸にもやさしく便秘解消にも効果的。

下痢や便秘の時にはすりおろしりんごがおススメ！

- ・虫歯予防に⇒噛むことで唾液の分泌も良くなり、むし歯の予防効果も期待できる。歯肉が丈夫になる。(ちなみに11月8日はイイ歯の日!!)
- ・カリウムが多く入っている。ナトリウム(塩分)を体外に排出する作用がある。
- ・太り過ぎの予防と美容に！ ・疲労回復にも効果がある。

