

	3才未満児		食		3時のおやつ	
	10時おやつ	副食	以上児	未満児 添加	のみもの	その他
1金	④	豆腐のコンシユ、ぎぜん豆、ゼリー	☑		お茶	わかめ
2土	〃	魚フライ、 ^{レタス} トマト、サラダ、みそ汁				
4月	〃	鶏肉のア-モンドがらめ、 ^{レタス} トマト、 ^{カリフラワー} サラダ		みそ汁	お茶	きなだんご
5火	〃	焼きそば、ごまぎゅうり、梨	☑	〃	牛乳	芋かりんとう
6水	〃	ポークカレー、ごぼうサラダ、バナナ	☑		〃	ポップコーン
7木	〃	おたんじょう会	☑		ジュース	ケーキ
8金	〃	タイポーエン、鶏レバー甘辛煮、きゅうり、ゼリー	☑		牛乳	クリームパン
9土	〃	パンメニュー、サラダ、スープ	☑			
11月	〃	スパニッシュオムレツ、 ^{トマト} 、 ^{塩昆布} きゅうり		みそ汁		杏仁フルーツ
12火	〃	かぼちゃそぼろ煮、大豆大根サラダ		〃	牛乳	ホットケーキ
13水	〃	魚のタルタルソース、 ^{レタス} トマト、五目ひじき		〃	〃	ピザトースト
14木	〃	秋のえんそく			〃	菓子
15金	〃	鶏つくね甘辛煮、 ^{トウモロコシ} 、海藻サラダ		みそ汁	〃	クッキー
16土	〃	トマトパスタ、ごまぎゅうり、みそ汁	☑			
18月	〃	ナポリタン、白月スープ、ごまぎゅうり、 ^{キャベツ}	☑			プリン おかし
19火	〃	ささみフライ、 ^{レタス} トマト、ひじきサラダ		みそ汁	お茶	ちんぴん
20水	〃	炊き鶏、 ^{キャベツ} わかめサラダ		〃	牛乳	あんぱん
21木	〃	ハヤシシユ、マカロニサラダ、梨	☑		〃	芋まんじゅう
22金	〃	魚の立田揚げ、 ^{レタス} トマト、かぼちゃサラダ		みそ汁	お茶	甘辛だんご
23土	〃	煮物、ごまぎゅうり、みそ汁				
25月	〃	煮魚、フルーツヨーグルト	☑	みそ汁	牛乳	黒糖ナッツ
26火	〃	ミートボール、 ^{レタス} トマト、青菜とコーンのごま和え		〃	〃	菓子
27水	〃	鶏の唐揚げ、 ^{レタス} トマト、ヒヨコリス		〃	〃	ウインナー クリーム
28木	〃	スパゲティミートソース、ごまぎゅうり、ゼリー	☑	〃	〃	ココア ふくら
29金	〃	肉じゃが、ツナサラダ			〃	おこのみ焼き
30土	〃	うどん、サラダ、くだもの	☑			

ヤ:ヤクルト
い:いりこ

スプーン・フォーク、おにぎり忘れずに
お箸は毎日必要です。

単元: 楽しい秋

目標: 実りの収穫に、勤労の感謝と
食べられる喜びを知る



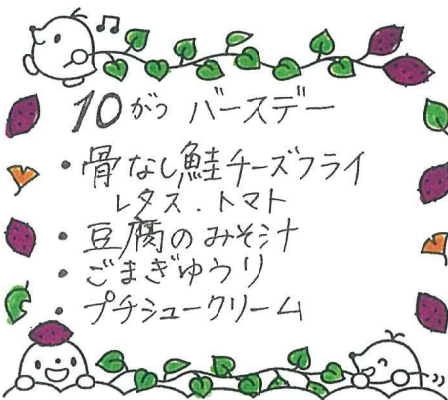
7(木) おたんじょう会(☑)

14(木) 秋のえんそく
★カトリパーク (きく・もも)
★山崎公園 (うめ・さくら)

26(火) うんどうかい、こ(さくら)

27(水) " (うめ・もも)

28(木) " (きく)

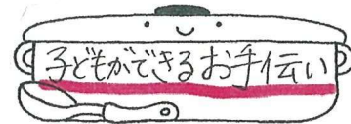


10月 バースデー

- ・骨なし鮭チーズフライ
レタス・トマト
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごまぎゅうり
- ・プチシュークリーム

暑さも少しお落ち着き、さわやかな実りの季節になります。

運動量も増えて、子ども達の食欲も増します。果物やきのこ、木の実はおいしくなる季節ですね！収穫の喜びや秋の味覚も味わいたいですね。



♡ 手洗い、うがい
忘れずに...

♡ 毎月19日は食育の日
です。少なくとも週に
1度家族で食卓
を囲みましょう。

- ・卵を一人で割る(3歳)
- ・お好み焼きに使うキャベツを小さくちぎる(2歳)
- ・ハンバーグの種をグチャグチャぐちゃぐちゃ混ぜる(3、4歳)
- ・餃子を(べたんこでもいいので)自分で包む(2、3歳)
- ・パン種をこねて力いっぱいたたきつける(6歳)
- ・米を量ってといてごはんを炊く(5、6歳)
- ・カレーの野菜を包丁で切る(4、5歳)
- ・ホットケーキの種をホットプレートに垂らして一人でひっくり返す(5、6歳)
- ・おにぎりを握る(3、4、5歳)