



月	火	水	木	金	土
<p>誕生会は、30日(金)です。</p> <p>手作り弁当(3・4・5歳児)は、9日(金)です。</p> <p>毎週土曜日はおにぎりの日です。</p> <p>毎日果物がつきます。</p> <p>離乳食は個人の月齢や発達状態、体調に応じて調理しています。</p>					
		予定献立		<p>1 きつねうどん カボチャの甘煮 水菜とちくわの ごま酢和え 熱量 497kcal</p>	
		離乳食献立		<p>2 鮭のもみじ焼き もやしのサラダ けんちん汁 熱量 507kcal</p>	
		午前おやつ(未満児)		<p>3 ゴマだれ肉団子 マカロニサラダ みそ汁(キャベツえのき) 熱量 287kcal</p>	
		午後おやつ(全園児)		<p>ササミのくず煮・きゅうりのだし煮 キャベツのみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい</p>	
5 豚肉と蓮根の ゴマ味噌炒め 春雨の中華和え みそ汁(かぶ・油揚げ) 熱量 539kcal	6 シチューオンライス キャベツとハムのサラダ わかめと豆腐のスープ 熱量 554kcal	7 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 熱量 666kcal	8 塩焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 490kcal	9 『手作り弁当』 チキンナゲット 野菜サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 346kcal	10 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 241kcal
むね肉と玉葱の煮物 人参のだし煮・かぶのみそ汁 牛乳 牛乳 もちもちチーズパン	ササミのくず煮・キャベツのだし煮 豆腐のスープ カルピス カルピス アメリカンドック	むね肉のくず煮物・じゃが芋のみそ汁 小松菜とツナのだし煮 野菜ジュース 飲むヨーグルト パウムクーヘン	煮込みうどん・キャベツの煮浸し 大根のやわらか煮 甘酒 牛乳 きなこフレンチトースト	カレイの煮物・レタスの煮浸し もやしのみそ汁 飲むヨーグルト 牛乳 オールドファッション	ムネ肉のくず煮・きゅうりのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
12 和風チャブチェ 水菜とツナのサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) 熱量 672kcal	13 三色納豆丼 ごぼうとササミのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 熱量 566kcal	14 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 306kcal	15 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 597kcal	16 タラフライ かぼちゃのりヨネーズ 具沢山だし活スープ 熱量 451kcal	17 ゴマだれ肉団子 マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 287kcal
ササミのくず煮 きゅうりとツナのだし煮・豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳 りんごクッキー	納豆・ホウレン草ササミの煮物 玉葱のみそ汁 カルピス りんごジュース 大学芋	ムネ肉とキャベツのくず煮 大根の煮物・もやしのみそ汁 野菜ジュース フルーチェ	煮込みうどん・キャベツの煮浸し きゅうりのだし煮 甘酒 スキムミルク メロンラスク	タラの煮物・かぼちゃのそぼろあん 具沢山スープ 飲むヨーグルト 麦茶 肉まん	ササミのくず煮・人参のだし煮 キャベツのみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
19 豚肉と蓮根の ゴマ味噌炒め 春雨の中華和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) 熱量 504kcal	20 カレーライス ひじきのサラダ かき玉わかめスープ 熱量 749kcal	21 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 熱量 572kcal	22 和風きのこパスタ ブロッコリーと卵のサラダ もずくスープ 熱量 400kcal	23 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 熱量 472kcal	24 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 241kcal
むね肉と玉葱の煮物 人参のだし煮・キャベツのみそ汁 牛乳 カルピス フライドポテト	じゃが芋のそぼろあん キャベツの煮浸し・人参のスープ カルピス 牛乳 ゴマのスノーボール	むね肉のくず煮物・じゃが芋のみそ汁 小松菜とツナのだし煮 野菜ジュース スキムミルク ココアドック	煮込みうどん・ブロッコリーのだし煮 ほうれん草の煮浸し 甘酒 麦茶 おにぎり	ホッケの煮物・人参の煮物 具沢山みそ汁 飲むヨーグルト 牛乳 今川焼き	ムネ肉のくず煮・レタスの煮浸し 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
26 ポークチャップ かぼちゃのりヨネーズ みそ汁(大根・人参) 熱量 657kcal	27 マーボー丼 ほうれん草とえのきの ごま和え みそ汁(白菜・ふのり) 熱量 359kcal	28 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 371kcal	29 味噌ラーメン マセドアンサラダ 熱量 474kcal	30 【お誕生日会】 さつま芋ご飯 エビフライ 和風ツナキャベツサラダ めかぶスープ 熱量 444kcal	31 黒酢五菜肉団子 野菜サラダ みそ汁(長葱・えのき) 熱量 194kcal
ササミのくず煮・かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐のそぼろあん ほうれん草の煮浸し・白菜のみそ汁 カルピス フルーツヨーグルト	大根のそぼろあん キャベツとツナの煮物・もやしのみそ汁 野菜ジュース 麦茶 たこ焼き	煮込みうどん・じゃが芋の煮物 キャベツと人参のだし煮 甘酒 スキムミルク マーブルパン	むね肉のくず煮 さつま芋の甘煮・人参のスープ 飲むヨーグルト りんごジュース ケーキ	ササミのくず煮・キャベツのだし煮 人参のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい

食物繊維でおなかスッキリ

秋に収穫されるいも類、きのこ類、根菜類は、食物繊維が豊富。食物繊維は、人の消化酵素では消化する事のできない食べ物の中の成分で便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。毎日の健康なお通じの為に必要な食物繊維の量は、1日20g。意識して食べるようにしたいものです。



正しい箸の持ち方

① 正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。

② 上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。

③ もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

④ 上のはしだけを
動かすように
練習する。
下のはしは動かさない