

月	火	水	木	金	土
2 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・菊) 熱量 455kcal	3 文化の日  文化の日	4 蓮根ハンバーグ スパサラ みそ汁(わかめ・長ネギ) 熱量 640kcal	5 ミートソーススパゲティ ブロッコリーとポテトの サラダ ニラ玉スープ 熱量 498kcal	6 カジキの バーベキューソース 和風サラダ けんちん汁 熱量 404kcal	7 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(キャベツえのき) 熱量 267kcal
むね肉のくず煮・人参のだし煮 大根のみそ汁 牛乳 牛乳 パウムクーヘン		ササミのくず煮・人参の甘煮 豆腐のみそ汁 野菜ジュース カルピス アメリカドック	煮込みうどん・人参の甘煮 マッシュポテト 甘酒 スキムミルク ジャムサンド	カジキの煮付け・レタスのだし煮 具沢山汁 飲むヨーグルト 牛乳 焼きドーナツ	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 クラッカー
9 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・しめじ) 熱量 575kcal	10 筑前煮 白菜の和風サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 509kcal	11【手作り弁当】 きんぴら肉団子 春雨の中華和え みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 195kcal	12 わかめうどん さつま芋のレモン煮 かぶの浅漬け 熱量 453kcal	13 鮭の甘塩焼き 高野豆腐の卵とじ 豚汁 熱量 655kcal	14 ゴマだれ肉団子 マカロニサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 125kcal
むね肉のくず煮・大根の煮物 キャベツのみそ汁 牛乳 牛乳 野菜たっぷりケーキサレ	ササミのくず煮・白菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 カルピス 麦茶 マカロニきなこ	むね肉のくず煮物・きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁 野菜ジュース 牛乳 あんドーナツ	煮込みうどん・さつま芋の甘煮 かぶのやわらか煮 甘酒 スキムミルク 胚芽ロールパン	鮭のほぐし煮・高野豆腐の煮物 具沢山みそ汁 飲むヨーグルト 牛乳 チーズドック	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
16【お誕生日会】 五目混ぜご飯 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し 冬野菜のスープ 熱量 475kcal	17 根菜カレー キャベツとハムのサラダ わかめスープ 熱量 594kcal	18 蓮根ハンバーグ スパサラ みそ汁(わかめ・長ネギ) 熱量 716kcal	19 あんかけ焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 378kcal	20 とり天 水菜とちくわの ごま酢和え 具沢山だし活スープ 熱量 549kcal	21 ブチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(えのき・長ネギ) 熱量 193kcal
ササミの煮物 大根のやわらか煮・野菜スープ 牛乳 りんごジュース ケーキ	むね肉のくず煮・キャベツの煮物 人参のスープ カルピス フルーツヨーグルト	ササミのくず煮・人参の煮物 豆腐のみそ汁 野菜ジュース 牛乳 ゆべし	煮込みうどん・大根のやわらか煮 白菜ともやしのだし煮 甘酒 牛乳 デニッシュパン	じゃが芋のそぼろあん 人参のだし煮・具沢山スープ 飲むヨーグルト スキムミルク 今川焼き	ササミのくず煮・レタスのだし煮 豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
23 勤労感謝の日  勤労感謝の日	24 鶏味噌そぼろ丼 小松菜のサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 413kcal	25 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・菊) 熱量 488kcal	26 親子うどん さつま芋の ヨーグルトサラダ 熱量 463kcal	27 カジキの バーベキューソース 和風サラダ けんちん汁 熱量 404kcal	28【成道会】 ゴマだれ肉団子 マカロニサラダ みそ汁(玉葱・わかめ) 熱量 125kcal
	ササミのくず煮・小松菜の煮浸し キャベツのスープ 牛乳 フルーチェ	むね肉のくず煮物・人参の煮物 大根のみそ汁 野菜ジュース カルピス ウインナーロール	煮込みうどん・さつま芋の甘煮 ブロッコリーのだし煮 甘酒 麦茶 おにぎり	カジキの煮付け 大根のやわらか煮・具沢山汁 飲むヨーグルト 牛乳 オールドファッション	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
30 バラ大根 イカとわかめの 酢味噌和え みそ汁(キャベツ・しめじ) 熱量 476kcal	予定献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 誕生会は、16日(月)です。</li> <li>★ 手作り弁当(3・4・5歳児)は、11日(水)です。</li> <li>★ 毎週土曜日はおにぎりの日です。</li> <li>★ 毎日果物がつきます。</li> <li>★ 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。</li> </ul>			
むね肉のくず煮・大根の煮物 キャベツのみそ汁 牛乳 りんごジュース フライドポテト	離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)				

## 感染症に気をつけよう

### ★しっかり手洗い・うがい

外から帰った時や、食事の前には必ず石けん使って手洗いをし一緒にうがいも行いましょう。

### ★マスクの着用

せきやくしゃみが出る場合にはマスクをつけましょう。マスクがない場合はティッシュなどで口や鼻を覆って、周りの人にかからないように気をつけましょう。

### ★生活リズムを整える

生活リズムを整え、十分な睡眠をとり「1日3食」の栄養バランスのとれた食事をとって、体の免疫力を高めよう。

### ★免疫力アップの食事の取り方

「主食(ごはん・パン・めん)」「主菜(メインのおかず)」「副菜(野菜のおかず)」をそろえる。間食で乳製品、果物などプラスしましょう。

手洗い! うがい! マスク着用!  
3つ揃え!!

