



日	曜	主食	献立名	おやつ
2	月	ご飯	・サバの竜田揚げ・五目ひじき・切干大根・ニラ玉汁・パイナップル	牛乳 ジャムパン
3	火	ご飯	・チキンカレー・アスパラ炒め・ナゲット・春雨スープ・バナナ	ヤクルト クッキー
4	水	ご飯	・野菜炒め・春雨サラダ・卵ミートソース・豚汁・梨	牛乳 アメリカンドック
5	木	ご飯	・肉じゃが・マカロニサラダ・チーズ・ウインナー・味噌汁・みかん	お茶 おにぎり
6	金		～園外散歩～ ☆愛情いっぱいお弁当☆	ジョア ウエハース
7	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト（持参）
9	月		祝日 ☆スポーツの日☆	
10	火	ご飯	・マーボー豆腐・ベーコンポテト・コーンサラダ・肉団子スープ・柿	牛乳 クロワッサン
11	水	ご飯	・チンジャオロース・ブロッコリーサラダ・ポパイ炒め・すいとん・ぶどう	牛乳 アメリカンドック
12	木	ご飯	・ひじきハンバーグ・厚揚げ炒め・野菜のゴマ和え・味噌汁・バナナ	お茶 フランクフルト
13	金	ご飯	・シチュー・春巻き・野菜サラダ・わかめスープ・りんご	ジョア クッキー
14	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト（持参）
16	月	ラーメン	～パン作り遠足～ みんなでラーメンを食べよう!!	そうめん
17	火	ご飯	・茶碗蒸し・スパサラダ・ベーコンポテト・味噌汁・バナナ	ヨーグルト チョコパイ
18	水	ご飯	・メンチカツ・マカロニサラダ・切干大根・そうめん汁・りんご	ヤクルト バームクーヘン
19	木	ご飯	・おでん・鶏肉のみそ焼き・さつま芋サラダ・なめ茸和え・梨	牛乳 チョコバナナ
20	金	ご飯	・きのこスパ・ポテトサラダ・五目炒め・マーボースープ・柿	ジョア ドーナツ
21	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト（持参）
23	月	ご飯	・ホッケの塩焼き・豚肉とナスの味噌炒め・ツナサラダ・味噌汁・バナナ	牛乳 メロンパン
24	火	ご飯	・豆腐つくね・昆布煮・ごぼうサラダ・味噌汁・ぶどう	牛乳 ケーキ
25	水	ご飯	・野菜カレー・福神漬け・バンバンジー・ゆで卵・野菜スープ・みかん	牛乳 ホットケーキ
26	木	ご飯	・中華風煮・春雨サラダ・ミートボール・芋の子汁・もも缶	お茶 肉まん
27	金	ご飯	・焼きうどん・焼き鳥炒め・のり和え・味噌汁・りんご	ジョア ウエハース
28	土	パン	・パン・牛乳・バナナ	ヨーグルト（持参）
30	月	ご飯	・鮭のみそ焼き・しゅうまい・含め煮・味噌汁・パイナップル	牛乳 カレーパン
31	火	ご飯	・グラタン・マメマメサラダ・ウインナー・わかめスープ・バナナ	ヤクルト バームクーヘン

《給食のねらい》

☆季節の食材に触れ、収穫の喜びを体験し、感謝して食べる。

☆戸外で楽しく食べる。

給食材料のご寄付ありがとうございました。

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



お知らせ

6日（金）は園外散歩です。愛情いっぱいお弁当の準備をよろしくお祈りします。

16日（月）はパン作り遠足です。パン作り体験をした後にお子様ラーメンを食べて帰ってきますのでお弁当は入りません。アレルギー等で何かありましたらお声掛けください。詳しくは後日、配布するおたよりをご覧ください。

今月の目標量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
3歳以上児 (副食のみ)	478	22.3	23.5	225	1.6