



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 火	ゆかりごはん なすみそ汁 甘辛鶏団子 水菜昆布和え グレープフルーツ	マリー	ヨーグルトケーキ 牛乳
2 水	麦ごはん かいわれすまし汁 鮭コーンマヨ焼き 三色和え 黒豆煮 オレンジ	味しらべ	野菜ポッキー 牛乳
3 木	わかめごはん キャベツスープ 鶏のからあげ ポテトサラダ りんご	お野菜せんべい	ジャムサンド 牛乳
4 金	チャーハン風混ぜごはん 肉団子スープ レバニラ炒め パナナ	クラッカー	プリン
5 土	〈 運動会 〉		
6 日			
7 月	ふりかけごはん えのきすまし汁 高野豆腐フライ 小松菜ハム和え オレンジ	白い風船	人参ホットケーキ 牛乳
8 火	ちらし寿司 麩みそ汁 松風焼き 大根酢の物 グレープフルーツ	五穀ビスケット	スノーボールクッキー 牛乳
9 水	雑穀ごはん 豚白菜みそ汁 あじごま焼き ほうれん草お浸し 梨	カルシウムせんべい	レーズン蒸しパン 牛乳
10 木	コーンライス トマトスープ 鶏マーマレード焼き ブロッコリーチーズサラダ パナナ	星たべよ	フレンチトースト 牛乳
11 金	肉野菜みそラーメン レバークチャップ煮 じゃが芋ハムサラダ りんご 牛乳	ビスコ	ごま塩昆布おむすび
12 土	豚丼 ナムル 果物 牛乳	鉄ウエハース	菓子
13 日			
14 月	〈 スポーツの日 〉		
15 火	炊き込みごはん 中華スープ 手羽元甘酢煮 ごぼうサラダ 炒りコンニャク グレープフルーツ	ぱりんこ	せんべい 牛乳
16 水	まるパン きのこスープ 白身魚のフライ キャベツサラダ りんご	白い風船	じゃが芋もち 牛乳
17 木	きなこごはん キャベツみそ汁 鶏ピザ焼き 春雨中華和え オレンジ	カルシウムせんべい	抹茶まんじゅう 牛乳
18 金	麦ごはん 豆腐すまし汁 ポークソテー 青菜と炒り卵の和え物 粉ふき芋 パナナ	おにぎりせんべい	フルーツゼリー
19 土	〈 芋掘り遠足 〉		
20 日			
21 月	大豆じゃこごはん かぼちゃみそ汁 干草焼き レンコンサラダ オレンジ	五穀ビスケット	チーズボール 牛乳
★22 火	赤飯 コンソメスープ ミートローフ マカロニサラダ パナナ	お野菜せんべい	ババロア
23 水	きつねうどん さつま芋天ぷら ささみごまマヨ和え グレープフルーツ	ビスコ	ねぎ焼き 牛乳
24 木	雑穀ごはん レタすまし汁 さばカレー焼き チンゲン菜酢の物 高野豆腐煮 りんご	ぱりんこ	スイートポテト 牛乳
25 金	カレーライス ゆで卵 大根サラダ パインヨーグルト	白い風船	あんトースト 牛乳
26 土	ウインナーピラフ 白菜クリーム煮 ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	星たべよ	菓子
27 日			
28 月	ビビンバ丼 かき玉汁 さつま芋レーズンサラダ パナナ	マリー	リッツサンド 牛乳
29 火	麦ごはん 具沢山汁 焼きさんま 白和え チーズ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	焼き芋
30 水	ホットドッグ 野菜スープ ひじきツナサラダ りんご 牛乳	味しらべ	そぼろおむすび
★31 木	おばけライス コロコロスープ かぼちゃコロケ フレンチサラダ みかん	クラッカー	ハロウィンクッキー 牛乳

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



行事食

- ★22日(火) お誕生会
- ★31日(木) ハロウィンパーティー



★10月は、運動会や芋掘り遠足、ハロウィンパーティーなど大きな行事がたくさんあります。行事を楽しむためにも、早寝早起きや食事内容などを気を付けていきましょう。



今年も、ばら・ゆり組を対象に芋掘り遠足が予定されています。葉っぱやつるの様子、土に埋まっている芋、土の感触、畑にいる虫などたくさんの事を観察して学べます。また、自分で収穫したもののおいしさは格別



よく噛んで食べよう！！



よく噛むとなにがいいの？

1. 味覚の発達…薄味でもおいしく、素材の持ち味がわかります。
2. 消化を助ける…唾液の分泌を高め 消化を助けます。
3. 頭の働きをよくする…脳の働きを助け、ストレス解消や心の安
4. 歯並びをよくし、むし歯を防ぐ…あごの発達を促します。

