



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 金	黒米ごはん わかめスープ ほうれん草オムレツ ブロッコリーパプリカサラダ 大学芋	白い風船	青りんごゼリー 牛乳
2 土	とり飯 きゅうりツナ酢の物 果物 牛乳	お野菜せんべい	菓子
3 日			
4 月	( 振替休日 )		
5 火	ミートスパゲッティ えりんぎスープ 根菜ごまマヨ和え チーズ グレープフルーツ	せんべい	五目おむすび
6 水	わかめごはん にらみそ汁 揚げ鶏梅がらめ 切干大根サラダ みかん	クラッカー	ココアホットケーキ 牛乳
7 木	中華丼 たまごスープ さつま芋サラダ りんご	野菜かりんとう	きなこぼたもち 牛乳
8 金	雑穀ごはん 筑前煮 かわいいカレー風味焼き 小松菜カッテージチーズ和え バナナ	ビスコ	カスタードフランスパン 牛乳
9 土	< お弁当の日 >		
10 日			
11 月	のり佃煮ごはん がんもどきみそ汁 鶏ねぎ塩こうじ焼き キャベツコーン和え 人参甘煮 オレンジ	カルシウムせんべい	さつまいもチップス 牛乳
12 火	ツナたまごサンド セロリスープ ブロッコリーサラダ レパーケチャップ煮 パナナ	マリー	焼きとうもろこしおむすび
13 水	たくあんごはん 白菜みそ汁 焼肉風ソテー ひじきサラダ グレープフルーツ	おにぎりせんべい	りんごケーキ 牛乳
14 木	麦ごはん 小松菜すまし汁 あじ西京焼き 中華和え チーズ みかん	五穀ビスケット	フルーチェ
★15 金	きのこチキンカレー ごぼう天ぷら 大根枝豆サラダ うさぎりんご	せんべい	スノーカップケーキ 牛乳
16 土	チキンライス たまごサラダ 果物 牛乳	白い風船	菓子
17 日			
18 月	焼き豚ラーメン チンゲン菜しらす和え さつまいもきんぴら グレープフルーツ	野菜かりんとう	カルシウムクッキー 牛乳
19 火	麦ごはん 豆腐すまし汁 さけホイル焼き 白菜お浸し パナナ	ビスコ	さつまいもクラスク 牛乳
★20 水	赤飯 さつまいもポタージュ チキンケチャップ かみかみサラダ スマイルポテト みかん	星たべよ	クレープ 豆乳(ミロ)
21 木	ゆかりごはん 大根みそ汁 高野豆腐肉詰め煮 サラスパサラダ りんご	クラッカー	お好み焼き 牛乳
22 金	雑穀ごはん もずくスープ さつまいもコロケ にらもやしナムル オレンジ	せんべい	ようかん
23 土	( 祝日 )		
24 日			
25 月	さつまいもごはん おでん キャベツささみ酢の物 グレープフルーツ	カルシウムせんべい	サーターアンダギー 牛乳
26 火	ジャムコッペパン ポークシチュー ごぼうサラダ みかん 牛乳	マリー	うどん
27 水	ふりかけごはん まいたけすまし汁 鶏コーンフレイク焼き さつまいもごまみそ和え りんご	おにぎりせんべい	カラメルバナナむしパン 牛乳
28 木	黒豆ごはん 粕汁 焼きさば 春雨サラダ オレンジ	五穀ビスケット	ピザトースト 牛乳
29 金	麦ごはん トマトスープ 揚げぎょうざ 水菜サラダ バナナ	白い風船	さつまいももち 牛乳
30 土	< 参観日 >		

\* 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	
★15日(金)	収穫感謝祭
★20日(水)	お誕生会



芋掘り遠足へ行ってきました★

11月は、料理におやつにとたくさんさつまいもが登場します。食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富な秋の味覚さつまいもをしっかりとみんなでたのしみたいと思います。



### 食事のマナーは 身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

#### 食事の環境を整える

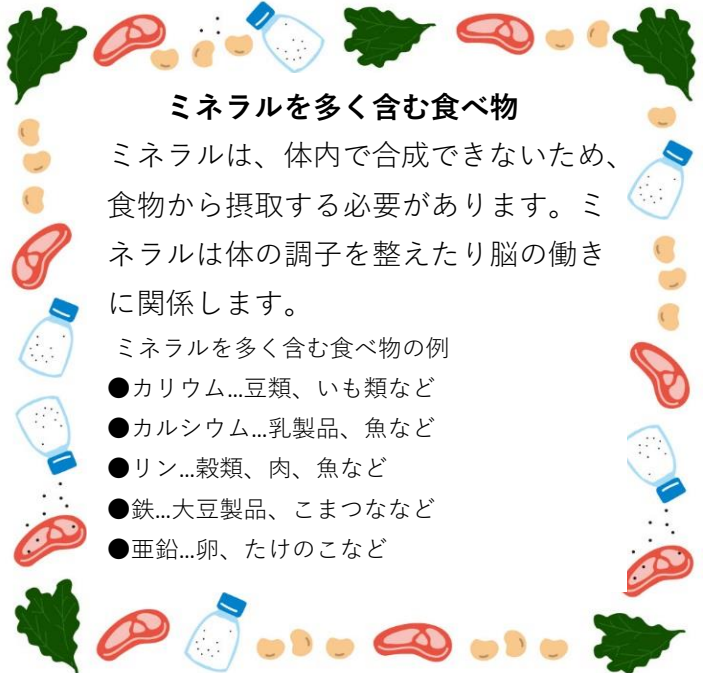
- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、
- 大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

#### 子どもの様子をチェック ★

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いを残さず食べているか。



さつまいもに豊富な  
カリウム  
(ミネラル) って  
なんだろう？



#### ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係します。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム...豆類、いも類など
- カルシウム...乳製品、魚など
- リン...穀類、肉、魚など
- 鉄...大豆製品、こまつななど
- 亜鉛...卵、たけのこなど

#### 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、おうちでも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

