



月	火	水	木	金	土
				2	3
5	6	7	8	9	10
餃子・(おれ草)豆ネ・和え わかめとわかめのスープ・果物	魚の照焼・(おじ)おまもサラダ 漬汁・果物	干草焼き・わかめサラダ・味噌汁 果物	ビーフン・(おれ草)豆ネ・わかめ汁 果物	焼魚・おこしおれ菜のホムラ・味噌汁 うどん汁・果物	文化の日
牛乳 パンケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	牛乳 パンケーキ	牛乳 うどん汁	牛乳 お菓子
12	13	14	15	16	17
揚げ魚・わかめサラダ・中華スープ 果物	五目刺しゅう・揚げたて・(おれ草)揚げ 味噌汁・果物	魚の照焼・わかめとわかめのわかめ汁 味噌汁・果物	筑前煮・煮豆・味噌汁・果物	おむすび焼・(おれ草)豆ネ・味噌汁 果物	たんぱく汁・ちくわとひききの(おれ草)煮 果物
牛乳 せんべい	牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	牛乳 うどん汁	牛乳 うどん汁	牛乳 お菓子
19	20	21	22	23	24
ツナ入り厚焼き卵・わかめ汁・味噌汁 果物	けんちん汁・(おれ草)豆ネ・味噌汁 味噌汁・果物	揚げ豆腐和風あじかけ・春雨スープ 果物	チキンのスープ・わかめ汁・味噌汁 味噌汁・果物	勤労感謝の日	あかこり・(おれ草)豆ネ・味噌汁 味噌汁・果物
牛乳 うどん汁	牛乳 うどん汁	牛乳 うどん汁	牛乳 うどん汁	牛乳 うどん汁	牛乳 お菓子
26	27	28	29	30	
かき焼きお返し煮・(おれ草)豆ネ・味噌汁 味噌汁・果物	むいねとわかめ・わかめ汁・味噌汁 味噌汁・果物	魚の照焼・わかめとわかめのわかめ汁 味噌汁・果物	麻婆豆腐・わかめ汁・味噌汁 味噌汁・果物	煮込みうどん・(おれ草)豆ネ・味噌汁 味噌汁・果物	
牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	牛乳 パンケーキ	

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
 - 【左】午前おやつ (3歳未満児)
 - 【右】午後おやつ (全園児)



食事への感謝を忘れないでください！

今日23日は勤労感謝の日です。
私たちは普段何気なく食事をしてまいりますが、その裏には食料を育てる人や運搬する人などさまざまな人たちのおかげで毎日食事することが出来ます。こうした方たちの感謝の気持ちを忘れないでください。



「心を込めて」
「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつを！

「いただきます。」 私の命のために 動物の命をいただきます。

「ごちそうさまでした。」 散歩は 走り歩くという意味で、食事をするために 命をくれた人への感謝を表しています。

「冬はもうすぐ...」

(おかし)かたぬもりを感じるときも あれだけ朝・晩気温が下がり下がり一日の中でも気温差が大きく 風邪をひきやすい時期です。体を温める働きがある「根菜類」を食べてください。
(大根・人参・ごぼう・れんこん・さといも・さつまいもなど)

かき焼きの材料 **石焼きいも**

熱した石の中 包み込んでじっくり時間をかけて焼くため 甘みと水分が糖に変化します。この変化は 体温(約37度前後)でより活発になるため 甘みが増し おいしい石焼きいもが出来上がります。

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。