



月	火	水	木	金	土
6 振替休日 魚・洋食・味噌汁 果物 たんぱい この(お)のキ	7 魚・洋食・味噌汁 果物 たんぱい この(お)のキ	8 即位の日 鶏肉ハンバーグ・ホチキス 清汁・果物 サジ くら餅	9 国民の休日 えびの・フロウリ マトニョー・果物 フッキー お菓子白玉	10 憲法記念日 焼酎・みどりごぼう かき卵汁・果物 バスケット チーズサンド	11 みどりの日 カレー・フルーツサラダ・ケーキ かりんとう お菓子
13 はあつうい・ゆこゆうだ・味噌汁 果物 コーンソー しごきスシ	14 筑前煮・煮豆・清汁 果物 ホホーロ かりんとう	15 歓迎 バス遠足 魚のソネズ・焼き・スタンプ お菓子 フッキー 新玉の干し	16 魚のソネズ・焼き・スタンプ お菓子 フッキー 新玉の干し	17 鶏ごぼうハンバーグ・ごま和え 清汁・果物 お菓子 お茶 お菓子	18 魚のめいかけ・パスタ炒め 味噌汁・果物 お菓子 お菓子
20 豆腐とわかずの揚げ・中華風パスタ 味噌汁・果物 バナナ 抹茶のソフト	21 魚と野菜の中華煮・スタンプ お菓子 たんぱい お茶 お菓子	22 ハロウィン・コーン・パスタ お菓子 バスケット お菓子	23 魚のソネズ・揚げ・スタンプ 味噌汁・果物 お菓子 お菓子	24 カレー・パスタ・パスタ お菓子 かりんとう お菓子	25 お菓子 お菓子
27 肉じゃが・中華風炒め・味噌汁 果物 コーンソー お菓子	28 魚の照焼・お刺身 お菓子 お菓子	29 お菓子 お菓子	30 お菓子 お菓子	31 お菓子 お菓子	お菓子

《 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）

《 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。

◎ 早寝・早起き・朝ごはん!!

朝ごはんを食べると（おいをかいた）、かんだい、味あ、た、飲み込みやすくて、脳が刺激を受け胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。  
朝ごはんをしっかり食べ、元気に一日をスタートしましょう！  
そのために、早寝・早起きをして、体調を整えましょうね。

何を食べていいのかわかる?

- 主食：米(白米)など、エネルギーに変わる
- 主菜：たんぱく質(魚・卵料理)など、体をつくり出す
- 副菜：おひし(野菜・果物)など、体の調子を整える
- デザート：お菓子(パスタ・ケーキ)など、心の補給(お楽しみ)



◎ 今がチャンス!! フルーツがおいしく食べよう。

植物性たんぱく質が豊富で、ビタミンB群・C、食物繊維もたっぷり。  
3つくらいずつ食べると、とても食べられ、肉厚で、意外にやわらかく甘みがあります。サッとゆでたり炒めたりしておいしく食べよう。

サクッとゆで、色もきれいなので、料理の彩りにもピッタリです。

材料：米 300g、お茶 120g、おしるこ 3g、塩 3g、酒 4g

作り方：  
① 米をゆで、  
② 水加減をし、おしるこを入れて30分煮、おいしくお茶、  
③ ②に調味料・お茶を入れて、炊き、出来上がり!!