



月	火	水	木	金	土
				1 五目せつん・ごま和え・たまご汁 果物	2 ポテト・パプリカ・とろろごぼう 果物
4 椿 和 	5 鶏の照焼・ゆでたまごのサラダ 果汁・果物 授 授 コンソール ロシアンケーキ	6 牛乳の・マカロニサラダ・味噌汁 果物 授 授 ビスケット お茶 たまごご飯	7 肉じゃが・お浸し・かぼちゃ汁 果物 授 授 せんべい ちまきちまき	8 かぶの竜田揚げ・はちまき汁 けんちん汁・果物 授 授 サバ 蒸しりん	9 ミニトマト・シガキサラダ インゲン豆・果物 授 授 ウエハース お菓子
11 鶏肉の時巻(白・焼) ゆでたまご・清汁・果物 授 授 クッキー おいも汁	12 揚げ鱈・ポテトサラダ・中華スープ 果物 授 授 クッキー じゃがいも	13 ひよこ豆の・七草の煮もの 味噌汁・果物 授 授 せんべい じゃがいも	14 麻婆豆腐・ナムル・おかめスープ 果物 授 授 ウエハース ちまき	15 林檎煮・煮豆・清汁・果物 授 授 サバ かりんとう	16 鶏のあらかけ・びんご汁・果物 授 授 コンソール お菓子
18 鯖魚・白和え・そめん汁 果物 授 授 オムレツ 肉まん	19 お味噌汁・お茶・清汁 果物 授 授 ビスケット お茶・お浸し 味噌汁	20 肉じゃが・ゆでたまご・味噌汁 果物 授 授 クッキー じゃがいも	21 照焼サバ・揚げ豆腐・味噌汁 果物 授 授 クッキー お茶 たまごご飯	22 鶏のわかし焼き・ゆでたまご汁 清汁・果物 授 授 せんべい ぶり汁	23 鮎が感謝の日
25 照焼サバ・ゆでたまご汁 果物 授 授 ウエハース じゃがいも	26 焼肉・お浸し・味噌汁 果物 授 授 サバ 焼いも	27 かき揚げ・肉団子と白菜のスープ 授 授 コンソール ホットケーキ	28 おから煮・煮豆・清汁・果物 授 授 かりんとう うす汁	29 鶏の照焼・パプリカ・かぼちゃ汁 果物 授 授 クッキー じゃがいも	30 おこわ・パプリカ・チーズ 授 授 せんべい 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。

感謝の気持ちを忘れず 食事をしよう!!

食べることは生きる源、食べ物には多くの人の思いがたくさんつまっています。
毎日おいしい食事が食べられることに感謝の気持ちを込めて「いただきます」の気持ちを込めて「いただきます」の気持ちを込めて「いただきます」。



「いただきます」には、食用として出された動植物の命・自然の恵みを粗末にしまぬという気持ちが込められています。

「いただきます」をいって「いただきます」を守っているのです。

「いただきます」には、食事をとおために、食料を育てる人、運搬する人、調理をする人など様々な人の働きがあります。

私のために走りまわってくれて「ありがとう」の意味が込められています。

骨を丈夫にしよう。

これから寒くなってくるとからだがかたくなるといふこと、骨が折れてしまう人がいます。よく丈夫な骨をつくる食事を心がけよう。

【カルシウム】 授・チーズ・ヨーグルト・おかめ・ひじき・納豆など

【たんぱく質】 肉・魚・卵・豆腐など

そして骨の中のカルシウムは運動によって増やすから体を動かさないと減ってしまうのです。

寒い日も太陽の下で元気に遊びまわろうね。

