



やくそく

のこさずたべましょう



※毎週土曜日仲よし保育希望の方は

以上児・未満児ともご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参です。

日	曜	全園児		未満児			おもな材料名(副食・午後のおやつ)		
		副食	3時おやつ ★は手作り	補食	9時30分 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	あじの梅干し煮 青菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 ★じゃこサンド	ごはん	牛乳 ポーロ	パン 里芋 マヨネーズ 砂糖 ごま	あじ 鶏もも 油揚げ しらす干し 牛乳 煮干	梅干し 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 白葱 葱 こんにゃく	
2	水	煮込みうどん ひじきの華風和え プチゼリー	牛乳 ★きなこパンケーキ	ごはん	牛乳 ビスケット	うどん ホットケーキ素 油 ごま油 砂糖	豚もも かまぼこ ツナ ひじき 卵 きなこ ヨーグルト 牛乳 煮干	椎茸 玉葱 葱 小松菜 キャベツ 人参 コーン	
3	木	コロッケ もやしのナムル 豆腐の味噌汁	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 コーンフレーク	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま油	牛・豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 牛乳 煮干	玉葱 人参 もやし 小松菜 葱	
4	金	ツナと豆腐のつくね焼き さつま芋と昆布の煮物 玉葱ときのこのすまし汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳 クラッカー	さつま芋 パン粉 片栗粉 砂糖 油	豆腐 ツナ 昆布 牛乳 煮干	玉葱 人参 なめこ えのき茸 小松菜	
5	土	以上児・未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参							
7	月	とんかつ 大根サラダ えのき茸の味噌汁 チーズ	ゼリー せんべい		牛乳 ビスコ				
8	火	キャベツと豚肉の味噌炒め コンソメスープ オレンジ	牛乳 ★キャロットパンケーキ	ごはん	牛乳 ポップコーン	ホットケーキ素 油 砂糖	豚もも 卵 味噌 牛乳 煮干	生姜 にんにく キャベツ ピーマン チンゲン菜 白葱 コーン 小松菜 人参 椎茸 葱 オレンジ	
9	水	味噌ごまバーグ ポン酢和え 豆腐と玉葱の味噌汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳 乾パン	パン粉 油 ごま 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 味噌 牛乳 煮干	生姜 白葱 キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸 玉葱 葱	
10	木	厚揚げカレーマーボー 小松菜のごま和え なめこと大根の味噌汁	牛乳 ★ココアボール	ごはん	牛乳 ウエハース	さつま芋 バター 油 片栗粉 砂糖 ごま	豚ミンチ 厚揚げ 味噌 牛乳 煮干	生姜 にんにく いんげん 小松菜 キャベツ 人参 なめこ 大根 葱	
11	金	白身魚のピカタ かみかみサラダ ポトフ	野菜ジュース ★フレンチトースト	ごはん	ヨーグルト	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ごま油	たら 鶏もも ウインナー さきいか 卵 煮干	パセリ 切り干し大根 人参 きゅうり もやし 玉葱	
12	土	以上児・未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参							
15	火	チキンカツ 切り干し大根の煮付け チンゲン菜のスープ 梨	牛乳 ★豆腐もち	ごはん	牛乳 ウエハース	小麦粉 油 砂糖 白玉粉	鶏もも 油揚げ 豆腐 ちくわ きなこ 牛乳 煮干	切り干し大根 人参 グリンピース チンゲン菜 玉葱 梨	
16	水	タイ風焼きとり ポテトサラダ 大根としめじの味噌汁	お茶 ★鮭のおにぎり	ごはん	牛乳 クッキー	米 じゃが芋 ごま 砂糖 マヨネーズ ごま油	鶏もも かにかま わかめ 鮭 のり 味噌 煮干	にんにく 葱 きゅうり 人参 コーン 大根 しめじ	
17	木	豆腐ちくわとしらすのかき揚げ 豚汁 梨	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 乾パン	さつま芋 小麦粉 油	豆腐ちくわ 豚もも 厚揚げ 味噌 しらす干し 牛乳 煮干	ピーマン 玉葱 人参 大根 ごぼう こんにゃく 白葱 干し椎茸 梨	
18	金	白身魚のマヨネーズソースがけ 青菜の納豆和え 大根のすまし汁	牛乳 ★ふかし芋	ごはん	牛乳 ビスケット	さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 油	たら 納豆 豆腐 油揚げ かつお節 牛乳 煮干	パセリ しめじ 玉葱 人参 コーン 小松菜 キャベツ 大根 葱	
19	土	以上児・未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参							
21	月	五目焼きそば かきたま汁 オレンジ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳 ごませんべい	焼きそば麺 油	豚もも 豆腐 卵 わかめ かつお節 牛乳 煮干	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱 オレンジ	
22	火	煮込みハンバーグ ボイルキャベツ 白菜のスープ チーズ	お茶 ★じゃこねおにぎり	ごはん	牛乳 せんべい	米 ごま油 パン粉 砂糖 春雨 油	牛・豚ミンチ しらす干し かつお節 チーズ 煮干	玉葱 キャベツ 白菜 人参 コーン 干し椎茸 葱	
23	水	さばの味噌煮 かぼちゃのマリネ 豆腐とえのき茸のすまし汁	牛乳 ★ジャムサンド	ごはん	牛乳 ウエハース	パン 油 砂糖	さば 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 煮干	生姜 かぼちゃ きゅうり 玉葱 コーン 人参 小松菜 えのき茸	
24	木	酢豚 切り干し大根の煮付け 青菜のすまし汁	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳 おかし	片栗粉 油 砂糖	豚ヒレ 油揚げ 牛乳 煮干	生姜 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 切り干し大根 グリンピース 小松菜 えのき茸 パナナ	
25	金	鶏肉の照り焼き 大豆サラダ わかめのすまし汁	牛乳 ★クラッカーサンド	ごはん	牛乳 ビスケット	マヨネーズ ごま 片栗粉 砂糖	鶏もも 大豆 ツナ 麩 わかめ 牛乳 煮干	生姜 人参 きゅうり 玉葱	
26	土	以上児・未満児とも ご飯+おかず弁当・水筒(お茶)・箸(フォーク・スプーン)持参							
28	月	あさりハンバーグ キャベツと小松菜のごま和え 豆乳コーンスープ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳 ポーロ	パン粉 油 ごま 砂糖 さつま芋	豚ミンチ あさり 豆乳 牛乳 煮干	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 コーンクリーム パセリ	
29	火	ヤンニョムチキン 切り干し大根のサラダ 春雨の中華スープ	牛乳 ビスコ	ごはん	牛乳 せんべい	ごま油 ごま 砂糖 春雨	鶏もも かにかま 豆腐 わかめ 牛乳 煮干	にんにく 切り干し大根 人参 玉葱 ほうれん草	
30	水	(ご飯不要) 大山おこわ 海老フライ(タルタルソース) ほうれん草とえのき茸のお浸し 麩のすまし汁 プチゼリー	牛乳 カップケーキ		牛乳 おかし	米 もち米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	鶏もも えび ちくわ 麩 かつお節 わかめ 卵 牛乳 煮干	栗 ごぼう 干し椎茸 人参 グリンピース パセリ 玉葱 ほうれん草 えのき茸 葱	
31	木	魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩と小松菜のすまし汁 かぼちゃプリン	牛乳 ★お好み焼き	ごはん	牛乳 クラッカー	片栗粉 小麦粉 油 長芋 マヨネーズ	さわら 豚ミンチ ツナ かまぼこ 麩 牛乳 煮干	生姜 かぼちゃ 小松菜 玉葱 キャベツ	

おにぎり再開についての
お知らせ

10月から以上児クラスの
水曜日のおにぎりを再開し
ますが、その際には気温を
見て玄関ボードにてお知ら
せしますのでご確認下さい。

食事をしっかり食べてもらう
ために...

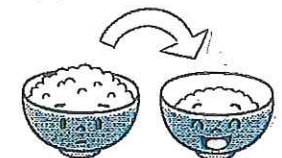
子どもたちは食べる量が少なかったり、苦手な食べ物があつたりすると食事を残してしまうことがあります。そのため、食事に集中できる環境を整えることが大切です。次の3つのことを意識してみよう。

1 お腹をすかせる



早寝早起きで生活リズムを整えおやつの量を調節したり、外遊びをしたり食事の時間に空腹になるようにしましょう。

2 食べきる工夫



少なめに盛り付けることで食べきることができもっと食べたいという場合にはおかわりをさせてあげましょう。

3 食べ物への興味



苦手な食べ物がある場合にはおうちの人がおいしそうに食べたり少し食べられたらほめるなど工夫してみよう。