



暑さが和らぎ、過ごしやすく、体を動かすことが気持ちの良い季節になりました。秋は、新米、きのこ、さつまい、りんごなど...おいしい食べ物がたくさん出回ります♪たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね!!毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、話題も豊かな楽しい時間を家族やお友だちと過ごしましょう♪

令和 6年 10月

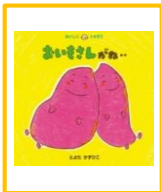
献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	火	発芽玄米ごはん	五目野菜つくね マカロニサラダ さつまいのみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	ごまラスク 牛乳
2	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 切干大根ときゅうりのごま和え きのこのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	さつまいとりんごの蒸し まんじゅう スキムミルク
3	木	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの昆布和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ロックビスケット 牛乳
4	金	根菜カレー (発芽玄米)	豆腐サラダ えのきとわかめのスープ 果物(柿)	牛乳	チーズスコーン スキムミルク
5	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のココロ煮 きゃべつのなめ茸和え 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ヨーグルト和え
7	月	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ ひじきのカレーチャップ炒め さつまいのみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	ミニアメリカンドッグ 牛乳
8	火	炒り玄米ごはん	鮭の照り焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	じゃこ大豆 ココア
9	水	発芽玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりの浅漬け 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	りんごのガレット 牛乳
10	木	炒り玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしナムル すり身のみそ汁 果物(柿)	牛乳	カルピス牛乳寒天
11	金	芋ごはん (発芽玄米)	チキンカツ ミモザサラダ 豚汁 果物(りんご) 《お誕生日会行事食》	スキムミルク	南瓜のパウンドケーキ 牛乳
12	土	発芽玄米ごはん	煮魚 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	牛乳葛もち(黒蜜かけ) スキムミルク
15	火	ロールパン	米粉のとうへりシチュー ダイコンサラダ 果物(オレンジ)	食べるいりこ	焼き芋 牛乳
16	水	焼肉はつれん草のこ まみそ丼 (発芽 玄米)	竹輪入りさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	バナナマフィン スキムミルク
17	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ じゃこサラダ かいわれのみそ汁 果物(柿)	バナナ	黒ごまクッキー 牛乳
18	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ ほうれん草納豆和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	りんごゼリー
19	土	発芽玄米ごはん	ハンバーグ 二色の芋サラダ きのこのみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	マカロニあべかわ 牛乳
21	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 小松菜と竹輪のお浸し 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	パン缶	じゃこ大豆 ココア
22	火	炒り玄米ごはん	鮭の香草フライ ひじきのマヨサラダ さつまいのみそ汁 果物(りんご)	バナナ	ぎょうざの皮ピザ 牛乳
23	水	発芽玄米ごはん	松風焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	南瓜の蒸しパン スキムミルク
24	木	おにぎり (発芽玄米)	太麺うどん きゅうりのポリポリ かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	芋の天ぷら スキムミルク
25	金	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き 具だくさん白和え 南瓜のみそ汁 果物(柿)	ロールパン	チーズまんじゅう 牛乳
26	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とし 変わりサラダ 里芋のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	コーンチヂミ スキムミルク
28	月	発芽玄米ごはん	チキンナゲット スパサ すり身のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ツナサンド スキムミルク
29	火	炒り玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
30	水	発芽玄米ごはん	鮭のあげほの焼き 根菜サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(柿)	スキムミルク	バナナドーナツ 牛乳
31	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 南瓜のごまサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	おはけクッキー 牛乳



食育絵



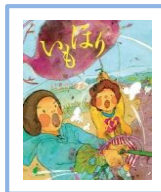
● 食事の時間が楽しくなる!!

『おいしいもも...』 対象年齢 0歳

身近な食べ物たちが動きだす、小さいお子様でも楽しく秋を感じる事ができる食育絵本です。おいしいももが可愛くて、優しい気持ちになれるおすすめの一冊です。

● 芋掘り体験の前に読んでほしい!!

『いもほり』 対象年齢 3歳~



秋の自然をたくさん感じる事ができ、芋掘りの『ワクワク・ウキウキ』した気持ちが伝わってくる、幅広い年齢で楽しめる絵本です。3歳以上の子どもたちは、10月・11月に芋掘りを予定しています。

伝えていますか? 食事のマナーや食卓ルール!!

子どもたちとチェックしてみよう!!

- 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする
- 食事の途中で席を立たない
- 肘をついたり、膝を立てたりしない
- 足をバタバタしない
- 背筋をまっすぐにしてキチンと座る
- クチャクチャ音をたてて食べない
- 箸やフォーク、食器を正しく使う
- 口の中に食べ物を入れたまま喋らない
- 食事中に他のこと(テレビやスマホ)をしない
- 『ごちそうさま』をしてから席を立てている

★**お手本は、大人です!** 普段何気なくしている行動が子どもたちのお手本になっています♪大人も食事マナーについて振り返りましょう!!
★**習慣づけ!** 日々の繰り返しの中で、食事マナーは身につきます。食事のあいさつや後片付けは、毎日続けることが大切です。
★**楽しい♪おいしい!** が**食事の基本**です!!注意ばかりにならないように、できたことを褒めて、楽しい食事を心がけましょう♪