



食欲の秋がやってきました。

朝晩が涼しくなり、秋の気配が感じられます。秋は爽やかな実りの季節です。暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。食べる時のマナーをもう一度見直して正しい姿勢でしっかり食べて元気な体を維持しましょう。

いただきます・ごちそうさま

私たちが食事をするときには、
たくさんの「いのち」をいただいていることを忘れてはいけません。
また、その食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人など
とてもたくさんの人たちの手がかかって食卓へと並んでいるのです。



こんな食べ方をしていませんか？

◎ ひじまったり、背中が曲かっていませんか？

⇒ 背筋がピンと伸びることでお腹の働きをよくします。

◎ 足はつろつろしていませんか？

⇒ 足は床にしっかりついていないと
動かしたくなるものです。食事に集中できません。

◎ 食事中に立ち歩いたり、口の中に食べ物が入ったままでお話ししていませんか？

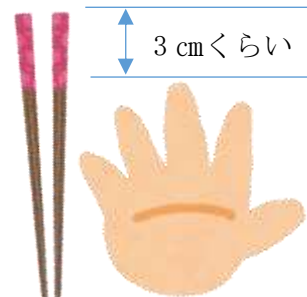
⇒ こぼしたり、一緒に食べている人に口の中の物を
吹き飛ばしたりしてしまうと嫌な気分になってしまいます。
また、よく噛むこともできません。落ち着いて食事をしましょう。

食べる時の姿勢



箸は正しく使いましょう

箸は手のひらより3cmくらい長めの物を使いましょう。



◎ 正しいお箸の持ち方

⇒ 上の箸は人差し指と中指の先で挟み、親指を添えます。
下の箸は薬指と親指で支え、固定します。
動かすときは主に中指を動かして上の箸を上下に動かします。
下の箸は固定されたままです。



10月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ()は3歳未満児	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	月	ほうじ茶 ウエハース	かじきのカレー天ぷら・じゃがいものシャキシャキナムル オレンジ・キャベツのみそ汁	牛乳 動物ビスケット	529 18.17 17.21	572 21.76 17.61
2	火	番茶 きゅうりスティック	野菜入りつくね・うすら豆甘煮・マカロニサラダ なめこのみそ汁	麦茶 ふかしさつま芋	469 13.85 7.76	588 17.11 9.68
3	水	ほうじ茶 チーズ	一口カツ・五目豆・キャベツ・ミニトマト・豆腐のみそ汁	牛乳 甘食	529 22.12 19.29	621 24.91 20.98
4	木	番茶 バナナ	かに玉・もやしの中華風・さつまあげの煮付・わかめのみそ汁	麦茶 焼きそば	437 15.17 14.45	509 18.46 17.97
5	金	ほうじ茶 ハイハイ	シュウマイ・ひじき煮付け・きゅうり・もやしのみそ汁	麦茶 プリン・せんべい	536 17.06 10.52	602 20.52 13.12
6	土		ナポリタン・たまごスープ	麦茶 おにぎり	355 11.27 7.53	444 14.09 9.42
7	日					
8	月		体 育 の 日			
9	火	番茶 バナナ	さわらの西京焼き・かぼちゃ煮付け・きゅうりのごまあえ かき玉汁	麦茶・肉まん (蒸しパン)	404 15.84 8.51	460 19.27 10.52
10	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	油淋鶏・チンゲン菜ソテー・トマト・ブロッコリー えのきのみそ汁	麦茶 白玉クッキー	478 18.01 17.16	591 20.82 20.93
11	木	番茶 にんじんスティック	炒り豆腐・ハンサンスー・小女子の佃煮・おふのみそ汁	麦茶 7ツトスト(食パン)	379 14.12 10.35	470 17.63 12.94
12	金	ほうじ茶 たまごボーロ	豚肉のカレーソテー・粉ふきいも・ツナサラダ・なめこのみそ汁	牛乳・バナナ せんべい	556 16.96 11.58	645 21.04 14.28
13	土		ピラフ・わかめスープ	野菜ジュース パン(ミニパン)	383 9.57 9.42	478 11.97 11.77
14	日					
15	月	番茶 ウエハース	天ぷら・こんにゃく甘辛煮・キャベツの塩もみ・わかめのみそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	452 10.1 14.87	478 11.68 14.73
16	火	ほうじ茶 りんご	しらす入卵焼き・豚肉としらたきの炒り煮・たくあん・きのこ汁	麦茶 おにぎり	475 15.22 9.53	551 18.87 11.83
17	水	番茶 チーズ	豆腐の五目揚げ・かぼちゃサラダ・昆布佃煮・玉葱のみそ汁	牛乳 黒パン	472 16.09 14.46	545 17.39 14.95
18	木	ほうじ茶 バナナ	カレーライス・コーンサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶	麦茶 お好み焼	485 14.42 15.99	569 17.5 19.93
19	金	番茶 ハイハイ	さんまのかば焼き・酢の物・けんちん汁	麦茶 甘辛団子	534 17.54 17.76	599 21.18 22.15
20	土		クリームシチュー・オレンジ	野菜ジュース パン	451 11.38 11.56	564 14.23 14.48
21	日					
22	月	ほうじ茶 たまごボーロ	ちくわのいそべ揚げ・筑前煮・キャベツのごま和え さつまいものみそ汁	牛乳 コーンフレーク	490 13.39 11.16	563 16.56 13.76
23	火	番茶 きゅうりスティック	豚丼・ドレッシング漬け・にゅうめん	麦茶 手作りクッキー	474 11.25 12.61	592 13.85 15.76
24	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	肉団子甘辛煮・りんごサラダ・ふりかけ・もやしのみそ汁	麦茶 じゃがいももち	461 14.22 16.78	564 16.06 20.46
25	木	番茶 バナナ	ツナオムレツ・ウインナーとキャベツのソテー・大根サラダ えのきのみそ汁	麦茶 ピザトースト	558 20.37 24.33	658 24.92 30.29
26	金	ほうじ茶 ウエハース	ハンバーグ・カラフルポテトサラダ・ブロッコリーおほかあえ コーンスープ	麦茶 えびせん	527 17.63 18.45	571 21.1 19.21
27	土		親 子 旅 行			
28	日					
29	月	番茶 ハイハイ	さばのみそ煮・きざみこんぶ炒め煮・きゅうり・かぶスープ	牛乳 クラッカー	430 15.52 11.3	467 18.65 14.09
30	火	ほうじ茶 にんじんスティック	鶏肉のオニオントマト・春雨サラダ・ふりかけ・豆腐のみそ汁	麦茶 生クリームあえ	354 14.95 5.21	441 18.72 6.5
31	水	番茶 チーズ	コロケ・切干大根煮付け・キャベツ・ミニトマト 玉葱のみそ汁	牛乳 かぼちゃケーキ	579 18.89 21.09	684 20.9 23.25

