

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていいかな?」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしましましょう。



カレー作りについて

10月23日はカレー作りです。今年はずみれ組さんとゆり組さんが各クラスで行います。

エプロン、マスク、三角巾を持ってきてください。前日までに爪も短く切ってきてください。美味しいカレーができますように♪

ハウス食品さんよりカレーのルーをいただきました。カレー作りの後に以上児クラスに配布予定です。おうちでも是非作ってみてください。



◎おにぎりの日は、14日(水)です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	スコッチegg・いかと胡瓜の和え物・フロッコリスープ (マッシュ缶、ピーマン)・オレンジ	うさちゃん大福 お茶	466
2	金	鮭のチーズ焼き・大根サラダ・粉ふき芋すまし汁 (しめじ、ほうれん草)・りんご	かき玉うどん	390
3	土	手作り弁当・スープ (わかめ、卵)・バナナ	フルーツゼリー クッキー	
5	月	焼肉・ひじきサラダ・大根浅漬け みそ汁 (豆腐、長葱)・梨	ジャムサンド スキムミルク	495
6	火	鱈のピカタ・キャベツのおかか炒め・もやしすまし汁 (にら、厚揚げ)・バナナ	ヨーグルト お茶	397
7	水	ハムとチーズのはさみ揚げ・利休和え・トマトスープ (コーン、えのき)・グレープフルーツ	フルーツオールド	401
8	木	手作り弁当	わかめうどん	
9	金	お芋の南蛮煮込み・大根サラダ・ほうれん草みそ汁 (玉葱、椎茸)・オレンジ	ブラウニー お茶	
10	土	手作り弁当・すまし汁 (板ふ、もやし)・バナナ	ぷにたま	
12	月	魚のマリネ・ビーフンサラダ・胡瓜浅漬け みそ汁 (大根、油揚げ)・パイン	ピーナツサンド スキムミルク	494
13	火	ピーマンの肉詰め・わかめとしめじのサラダ・チーズすまし汁 (板ふ、もやし)・りんご	きのこそうめん	
14	水	おにぎりの日△ひじきとコーンの天ぷら・ささみのごまがら揚げ・ミニトマト・スープ (白菜、ピーマン)・梨	コーンフレーク お茶	402
15	木	厚揚げ中華風・キャベツのピーマン和え・南瓜煮 みそ汁 (ふのり、舞茸)・バナナ	パプリカ お茶	456
16	金	さばのおろし煮・すき昆布の煮物・白菜お浸し すまし汁 (卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	南瓜とチーズの春巻 お茶	347
17	土	手作り弁当・スープ (ごま、わかめ)・りんご	アップルパイ	
19	月	さんまの香り揚げ・うの花の煮物・胡瓜漬 みそ汁 (なめこ、長葱)・キウイ	クワッパサンド スキムミルク	476
20	火	鶏の照り焼き・胡瓜のコロコロ揚げ・トマトすまし汁 (卵、わかめ)・りんご	ご飯のおやき お茶	441
21	水	おでん・七目納豆・ウインナー みそ汁 (人参、大根)・オレンジ	スイートト お茶	450
22	木	鮭バーグ・煮豆・キャベツ すまし汁 (ほうれん草、厚揚げ)・梨	ピーマンとコーンのパゲティ お茶	368
23	金	チキンカレー・海草サラダ・フロッコリスープ (ピーマン、しめじ)・バナナ	フルーツ ビスケット	492
24	土	手作り弁当・すまし汁 (わかめ、卵)・オレンジ	おせんべい ヨーグルト	
26	月	さんまの塩焼き・さつまいもとごぼうの煮物・ほうれん草 みそ汁 (まいたけ、玉葱)・グレープフルーツ	コーンポトースト スキムミルク	505
27	火	レバーのカレー揚げ・胡瓜とわかめの酢の物・粉ふき芋 すまし汁 (はんぺん、ニラ)・梨	お好み焼き お茶	473
28	水	お誕生会△お箸のみ持たせてください	お楽しみ	
29	木	ツナがら揚げ・大豆とわかめのサラダ・コーン スープ (マッシュ缶、ピーマン)・オレンジ	たぬきおにぎり お茶	392
30	金	煮豚の小松菜添え・南瓜サラダ・ミニトマト すまし汁 (白菜、板ふ)・パイン	南瓜ババロア	411
31	土	手作り弁当・スープ (ごま、わかめ)・梨	原宿ドック	