



# 10月の献立表

収穫の秋、食欲の秋といわれるくらい食べ物がおいしく感じられるこの季節。今月は、子どもたちと一緒に収穫したさつまいもを使った献立を予定しています。魚や野菜、果物など旬のものをたくさん食べて風邪などの病気にかからない強い体で過ごしましょう。朝と昼の温度差が大きくなると体調を崩しやすくなります。十分な食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

土曜

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	3時
3  ・ご飯 ・鶏肉のねぎ味噌焼き ・ブロッコリー・トマト ・すまし汁	4 ・ご飯 ・魚の唐揚げ ・野菜のゆかり和え ・味噌汁	5 ・チキンカレー ・鶏レバーのマーマレード煮 ・海草サラダ	6 ・ご飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・さつまいもの天ぷら ・味噌汁	7 ・ご飯 ・煮魚 ・切り干しサラダ ・味噌汁	8 ・和風スパゲッティ ・野菜スープ
3時 牛乳・りんごケーキ	3時 牛乳・ふかし芋	3時 牛乳・きな粉のノーボール	3時 牛乳・のり塩クラッカー	3時 牛乳・みそまんじゅう	3時 牛乳・自然菓子
10 <b>スポーツの日</b>	11 ・ご飯 ・魚のタルタルソースかけ ・ひじきの煮物 ・味噌汁	12 ・ご飯 ・豚肉と里芋のごま味噌煮 ・きゅうりの酢の物 ・すまし汁	13 ・ミートソーススパゲッティ ・野菜スープ ・フルーツ(バナナ)	14  ・ご飯 ・魚のカレー揚げ ・刻み昆布の煮物 ・味噌汁	15 ・ピピン丼 ・わかめスープ
	3時 牛乳 りんごとさつまいものきんとん	3時 お茶・ニラチヂミ	3時 お茶・ひじきおにぎり	3時 牛乳・バナナケーキ	3時 牛乳・自然菓子
17 ・ご飯 ・鶏肉のねぎ味噌焼き ・ブロッコリー・トマト ・すまし汁	18 <b>遠足 (お弁当の日)</b>	19  ・チキンカレー ・鶏レバーのマーマレード煮 ・海草サラダ	20 ・ご飯 ・豚肉と白菜の煮物 ・さつまいもの天ぷら ・味噌汁	21  ・ご飯 ・煮魚 ・切り干しサラダ ・味噌汁	22 ・和風スパゲッティ ・野菜スープ
3時 お茶 わかめとしらすのおにぎり	牛乳・ふかし芋	3時 牛乳・みそ蒸しパン	3時 牛乳・のり塩クラッカー	3時 牛乳・きな粉蒸しパン	3時 牛乳・自然菓子
24 ・ご飯 ・鶏肉と車麩の煮物 ・野菜のごま和え ・すまし汁	25 ・ご飯 ・魚のタルタルソースかけ ・ひじきの煮物 ・味噌汁	26 ・ご飯 ・豚肉と里芋のごま味噌煮 ・きゅうりの酢の物 ・すまし汁	27  ・ご飯 ・ハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・パスタスープ	28 ・ご飯 ・魚のカレー揚げ ・刻み昆布の煮物 ・味噌汁	29 ・牛丼 ・すまし汁
3時 牛乳・さつまいもおにぎり	3時 牛乳 りんごとさつまいものきんとん	3時 お茶・ニラチヂミ	3時 牛乳・おばけドーナツ	3時 牛乳・みそまんじゅう	3時 牛乳・自然菓子
31 ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・野菜のナムル ・わかめスープ	<h2>手づかみ食について</h2> <p>乳幼児期に手づかみ食が大事な理由として一つ目に、<b>自分で食べる意欲を育てることが出来る</b>。二つ目に<b>目・鼻・口の協調運動を育てることが出来る</b>。という点が挙げられます。子どもはおっぴいや離乳食を食べさせてもらう受け身から、自分で食べ物に手を出し、口にして自分で食べようとする発育・発達においてとても重要な行動が手づかみ食になります。</p> <p>お家でも大変でしょうが、<b>どんどん貴重な体験をさせてあげてくださいね</b>☺</p>				
3時 牛乳・マカロニ黄粉					

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。 ※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園