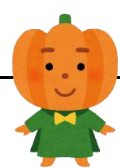




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児	以上児
1・15 金	ごはん(むぎいり) さばのみそに ほうれんそうと にんじんのおひたし すましじる (わけぎ・えのき)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★バター/ ★小麦粉/マーマレード	さば/赤みそ/かつお節/かつお節(だし用)/★たまご/★プレーンヨーグルト/★レク	しょうが/ほうれん草/人参/わけぎ/えのきたけ	おちゃ ベビーチーズ	E kcal - 491 552 kcal たんぱく質 17.3 18.0 g		
					おちゃ よーぐるとけーき			
2・16 土	ごはん(むぎいり) こうやとうふと とりにくのうまに みそしる(ねぎ・ふ) かたぬきチーズ	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/かたく り粉/★小町ふ/★せんべい	★高野豆腐(板)/鶏 モモ(皮なし)/白みそ /煮干し(だし用)/ ★型抜きチーズ/★牛 乳	人参/玉葱/干し椎茸 /長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal - 488 516 kcal たんぱく質 22.2 23.3 g		
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど			
4・18 月	ごはん(むぎいり) いいとうふ かぼちゃのおーぶんやき みそしる (きゃべつ・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★せんべい	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/★油揚げ/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	玉葱/人参/干し椎茸 /かぼちゃ/キャベツ /りんご	おちゃ よーぐると	E kcal - 487 546 kcal たんぱく質 19.2 20.3 g		
					ぎゅうにゅう せんべい りんご			
5・19 火	がばおらいす たたききゅうり ちんげんさいの すーぷ	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /ごま油/★バター/ ★小麦粉	鶏モモひき肉/★たま ご/ベーコン/★牛乳 /あずき(こしあん)	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/きゅうり/チン ゲン菜	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal - 557 615 kcal たんぱく質 19.9 21.4 g		
					ぎゅうにゅう あんこくっきー			
6・20 水	ごはん(むぎいり) ちきんかれー ふれんちさらだ おちゃ	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/★食 パン(6枚切り)/★マ ヨネーズタイプドレ ッシング	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ あおのり	玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/みかん缶	おちゃ りんご	E kcal - 501 606 kcal たんぱく質 15.6 20.2 g		
					ぎゅうにゅう ぼんせんべい			
7・21 木	ごはん(むぎいり) はんぺんのはさみあげ なむる すましじる (ねぎ・えのき)	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/ごま油 /さつまいも/上白糖 /★バター	はんぺん/★プロセス チーズ/かつお節(だ し用)/★牛乳/★ス キムミルク	もやし/ほうれん草/ 人参/長ねぎ/えのき たけ	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal - 556 573 kcal たんぱく質 17.7 18.1 g		
					ぎゅうにゅう すいとぽてと			
8・22 金	ごはん(むぎいり) じゃがいものそばろに ぶろっこりーのおかかあえ みそしる (しめじ・ふ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★小町 ふ/★スパゲッティ (カット)	豚ひき肉(上)/かつ お節/白みそ/煮干し (だし用)/ベーコン /★粉チーズ	玉葱/人参/ブロッコ リー/しめじ/ピーマ ン	おちゃ きなこよーぐると	E kcal - 482 514 kcal たんぱく質 17.3 16.3 g		
					おちゃ なほりたん			
9・23 土	やきうどん みかん ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)/上白 糖/ごま油/米サラダ 油/★せんべい	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人参 /みかん	おちゃ ベビーチーズ	E kcal - 405 481 kcal たんぱく質 19.2 22.2 g		
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど			
11・25 月	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる (わかめ・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/★鉄ウエハースコ コア	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★糸引 納豆/干わかめ/★油 揚げ/煮干し(だし 用)/★プレーンヨー グルト	玉葱/ほうれん草/も やし/黄桃缶/みかん 缶/りんご(缶詰)	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal - 532 519 kcal たんぱく質 22.1 22.5 g		
					おちゃ ふる一つよーぐると てつうえはーす			





Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes a Halloween notice for October 31st.

\* 午前おやつは3歳未満児のみです。

\* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

Table showing monthly average nutrition values for 3-year-olds and older children.

食事のマナーを身につけ、みんなで楽しく食べよう！

食事のマナーの基本は、周囲の人を不快にさせないことです。みんなで楽しく気持ちよく食事をするために、今一度、箸のマナーを意識してみましょう。

【箸の使い方】

こんな箸の使い方はしていませんか？

Illustrations of six incorrect chopstick uses: 1. Tapping bowls, 2. Sticking chopsticks in food, 3. Pointing with chopsticks, 4. Holding chopsticks like a pencil, 5. Sticking chopsticks in rice, 6. Bringing chopsticks close to others.

やってはいけない箸の使い方を「嫌い箸」と呼びます。このような使い方は、一緒に食事している人に不快感を与えてしまいます。

毎月19日は食育の日



そうだ、みんなで楽しく食べよう

《箸の正しい持ち方》

ぱくぱくだよりNo.87で詳しく紹介しています。



10月31日は“ハロウィン”

日本でも定着してきたハロウィンですが、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でした。近年は子どもたちが魔女やお化けに仮装して、近くの家々を訪れ、お菓子をもらったりする風習と変わってきています。

☆保育園では29日のおやつに「パンフキンパイ」を提供します☆

