

日	曜日	3歳未満児		昼 食	午後おやつ
		午前おやつ	主 食		
2	月	牛乳 バナナ	ごはん	ツナとコーンの卵とじ ブロッコリー じゃが芋の味噌汁	牛乳 ホームパイ
3	火	牛乳 ビスケット	ごはん	白身魚の竜田揚げ 五目煮豆 ほうれん草のすまし汁	牛乳 巨峰
4	水	牛乳 オレンジ	ごはん	★ポークカレー わかめの甘酢和え バナナ	牛乳 せんべい
5	木	牛乳 おかき	ごはん	★なすとさつま揚げの甘辛煮 スティックきゅうり ★ニラ玉スープ	牛乳 ※みかんゼリー
6	金	牛乳 梨	バターロールパン	きつねうどん チキンナゲット グリーンサラダ	牛乳 チーズ せんべい
7	土	牛乳 かりんとう	バターロールパン	にしんの昆布煮 きゅうり バナナ	牛乳 あられ
9	月	牛乳 せんべい	ごはん	★じゃが芋のそぼろ煮 ウインナー パインサラダ	牛乳 梨
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおひたし えのきの味噌汁	牛乳 ※ハムとチーズの蒸しパン
11	水	牛乳 オレンジ	ごはん	たまごまき 卵巻 ひじきと豆のサラダ チンゲン菜スープ 巨峰	牛乳 おかき
12	木	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜 餃子 三色ナムル	牛乳 サブレ
13	金	牛乳 バナナ	コッペパン	うさぎ型ハンバーグ コールスロー 冬瓜スープ	牛乳 お月見ゼリー
14	土	牛乳 ビスケット	バターロールパン	照り焼きチキン キャベツ オレンジ	牛乳 せんべい
16	月			【 敬老の日 】	
17	火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉と大豆の甘辛煮 かぼちゃのごま味噌和え ニラともやしのスープ	牛乳 バナナ
18	水	牛乳 ビスケット	ごはん	さばの塩麹焼き にんじんしりしり なめこの味噌汁 巨峰	牛乳 かりんとう
19	木	牛乳 梨	ごはん	★となみ野産じゃがいもコロッケ きんぴらごぼう 小松菜のすまし汁	豆乳 あられ
20	金	牛乳 せんべい	きのこの混ぜご飯	メンチカツ キャベツのゆかり和え 豆腐のすまし汁 さつまいもと栗のタルト	牛乳 ビスカ/さつまいもと栗のタルト
21	土	牛乳 かりんとう	バターロールパン	焼き鮭 キャベツ りんご	牛乳 せんべい
23	月			【 秋分の日 】	
24	火	牛乳 バナナ	ごはん	豆腐の中華煮 貝柱フライ もやしの酢の物	お茶 おはぎ
25	水	牛乳 せんべい	ごはん	さんまの酢煮 ほうれん草と切干大根のおひたし わかめと麩の味噌汁	※フルーツヨーグルト
26	木	牛乳 オレンジ	ごはん	★かぼちゃと豚肉のカレー煮 イカリングフライ キャベツのさっぱり漬け	牛乳 ビスケット
27	金	牛乳 かりんとう	バターロールパン	味噌ラーメン オムレツ 大根サラダ	牛乳 せんべい
28	土	牛乳 せんべい	バターロールパン	豚肉の生姜焼き きゅうり バナナ	牛乳 サブレ
30	月	牛乳 オレンジ	ごはん	ハムカツ いんげんのオカカ和え 大根とわかめの味噌汁	ジョア せんべい

- ※は手づくりおやつです。
- 麺類()のときはご飯を少なめに入れましょう。
- ★の日は地元野菜を使用しています
- 20日(金)は誕生会メニューのため、主食はいりません。
- 予定献立のため、都合により変更になる場合があります。

食事マナーの基本!

楽しく食事をするためには、食事マナーは大切です。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践してみましょう。

◆姿勢を正そう◆

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐとのばした状態です。

◆食器をきちんと持とう◆

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



◆他人の迷惑にならないようにしましょう◆

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

◆感謝の気持ちを忘れないようにしましょう◆

食事を作ってくれた人や、命のあるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。