



朝、夕は心地よい風が吹き、園の周りの木々の葉も色づき始め、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。園児たちにとってとても過ごしやすいこの季節は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…と欲張りなものになりそうですね！もうすぐ運動会です。子どもたちは体を動かすことが大好きで、毎日の練習もとても楽しみにしています。運動会ではお子様の活躍はもちろん、みんなの気持ちが一つになると大きな力になることを、運動会を通して感じてほしいと願っております。ひよこ組、りす組さんもミニミニ運動会向け、遊びの中にハイハイ競争やトンネルくぐりを取り入れて楽しんでおります。

《今月の保育目標》

- ひよこ組 ... 入園児が増えてくるため個々に合ったリズムでゆったり過ごすとともに在園児は好きな遊びを楽しむ。
- りす組 ... 好きな遊びを見つけて全身を使って遊ぶ。
- うさぎ組 ... 朝や帰りの身支度を自分で進めることが習慣になり先生に頼ることが少なくなる。
- きりん組 ... 生活に見通しを持ち身の回りの事を自分からすすんでやろうとする。
- ぱんだ組 ... 友だちに自分の思いや考えを伝え合いながら協力することの楽しさなどを味わう。
- らいおん組 ... 団結力を高めていく中で目的を達成することの喜びを味わう。秋の自然に触れ季節の変化に興味を持つ。

♪ 今月の歌

♪ どんぐりころころ

♪ まつぼっくり

衣替え

10月1日、冬服に衣替えになります。

3.4.5歳児さんは登降園用スモックの着用をお願い致します。

気温が不安定な季節ですので、天候や気温、体調に合わせて、ご家庭で衣服の調節をしてください。

9月29日(金)にお着換え袋を持ち帰りますので洋服の入れ替えをお願い致します。その際、記名の確認も宜しくお願いします。

玄関の大きなカボチャに子どもたちが可愛く顔を付けてくれました♡

お菓子をくれないといたずらしちゃおぞ~!(^^)!

そらまい守谷保育園では、育児相談、療育相談を随時受け付けております。子育ての悩みなどありましたらお気軽に担任または職員にお声がけください。



10月のよてい

- 3日(火) 運動会予行練習②
 - 5日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
 - 6日(金) ミニミニ運動会
 - 8日(日) 運動会 ※雨天9日(月)
 - 10日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
 - 11日(水) 歯科検診 10時~
 - 12日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
 - 17日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
 - 18日(水) 内科検診 9時半~
 - 19日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
 - 20日(金) 避難訓練(地震)
 - 24日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)
 - 26日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
 - 27日(金) 誕生会
 - 31日(火) お話グーチョキーパー(読み聞かせボランティアさん)
- ※16日(月)~20日(金)ひよこ組、りす組、うさぎ組面談期間(希望制)
- ※内科検診、歯科検診の日はなるべくお休みしないで登園してください。
-

~らいおん組の保護者の方へ~

就学に向けた準備として、10月10日(月)より午睡をしないで過ごします。一人一人の状況を見ながら無理のないように進めて行きます。何か気になることや心配事がありましたら、遠慮なく担任にご相談ください。

ほけんだより 10月号

令和5年9月26日
そらまい守谷保育園

残暑が厳しい9月でしたが、早朝や夕方、さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。今月は新型コロナウイルス、手足口病、ヘルパンギーナと、園内での感染症流行があり、それ以外にも風邪で体調を崩す子どもたちが多くみられました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。徐々に肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもにも厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成します。近年、子どもの近視が増加しています。

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていています。近年になって近視が増えているのは、環境による影響が大きいと考えられています。近視を防ぐために、出来るだけ外遊びをして、たくさん寝ましょう。

屋外活動時間が長いと、近視になるリスクが低くなることが報告されています。両親共に近視でも、外で遊ぶ時間が長ければ、近視になるリスクは下がることがわかっています。また、強度近視のこどもは、そうでない子に比べて、睡眠の質が低いことが明らかになっています。質のいい睡眠をとるように心がけましょう。

最後に、動画視聴時間を考えましょう！近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休ませるためにも、1時間に5～10分程度は休憩をいれるようにしましょう。

本やテレビ、スマートフォンと目の距離を取るために、よい姿勢を習慣づけるようにしましょう。



感染性胃腸炎が流行する前に・・・

感染性胃腸炎は、例年11月上旬から増加し始め、12月をピークに一旦減少しますが、1月～3月ごろに再び増加する傾向にあります。今年は季節外れの8月にも園での流行がありました。突然の嘔吐や下痢に、すぐ対応できるよう、準備しておくとう安心です。

用意するもの

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾や古着など床や壁掃除出来るもの
- ・ビニール袋
- ・消毒液(塩素系漂白剤など、※アルコールは効果なし)・使い捨てエプロン(あれば)



※換気を忘れずに

下痢をしたら：オムツの場合、マスク・手袋をして、処理をします。汚れたオムツは新聞紙などに包んで、ビニール袋に入れて捨てましょう。

トイレの場合は、マスク・手袋をしてすぐに掃除をする、共用が避けられる場合は、症状が落ち着くまでは、使用するトイレを分けましょう。

嘔吐をしたら：嘔吐物(おうとぶつ)は、マスク、手袋(できればひじまで隠れるもの)をして捨ててもよい布や紙で拭き取り、ビニール袋へ入れて、捨てます。汚れた床は、消毒液(漂白剤等)などを薄めて拭きます。



らいおん組の保護者様：**麻疹・風疹ワクチン(MRワクチン)**をまだ接種していない場合は、早めに接種を済ませましょう。令和6年3月31日を過ぎると、公費負担が受けられなくなります。



ぱくぱく だより

2023
10月号



木の葉が色づき、落ち葉や木の実が地面に広がる景色が見られると、季節はもうすっかり秋ですね。

10月はさつまいもが旬を迎えます。焼く、蒸す、煮るなど調理方法を幅広く楽しむことが出来るさつまいもは、切ると白い液体が浮き出てきます。これは整腸作用があり、便秘解消に役立つヤラピンという栄養素ですので食べられます。さつまいもは太りやすいイメージがありますが、白米よりカロリーが低く、食物繊維やビタミンCが豊富な食べ物です。さつまいもそのものの甘みを味わってみましょう。ポイント：収穫直後より暫く寝かすほうが甘みが増します。

こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

寒露

(かんろ)

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降

(そうこう)

10月24日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

《毎月19日は食育の日です》



食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間です。日本では国民1人当たり、毎日ご飯茶碗1杯分の食品を捨てているといわれています。食品ロスを減らすためには、「もったいない」「買いすぎない」「作りすぎない」という『3ないルール』を意識しましょう。

【買い物のポイント】

- ①買い物前に、冷蔵庫や冷凍庫にある食材をチェックする。
- ②使う分、食べられる量だけ買う。
- ③期限表示を知って、賢く買う。

(陳列棚の手前から取る)

食品ロスを減らすには、一人一人の心掛けが大切です。手軽にできることから始めてみましょう。

はりはり漬け



《約4人分》

- ・切干大根 30g
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1/3本
- ・酢 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2

《作り方》

- ①切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切ります。
- ②人参、きゅうりは細切りにします。
- ③切干大根、人参、きゅうりの順に茹で、水気を切っておきます。
- ④酢、砂糖、醤油を混ぜて、③と和えて完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。





10月 献立表【後期】



令和5年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	ハイハイ	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯	豚肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	水 こいくちしょうゆ
3 火	ハイハイ	軟飯 人参のスープ かれいとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	かぼちゃ茶巾	かれい	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 チンゲン菜 パプリカ 玉ねぎ 南瓜	水 こいくちしょうゆ
4 水	ハイハイ	鶏ももと野菜の煮込みうどん キャベツの煮物	人参軟飯	鶏肉	赤ちゃんせんべい うどん 米	人参 ほうれん草 昆布 キャベツ	水 こいくちしょうゆ
5 木	ハイハイ	軟飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック大根 りんご煮	スティックパン	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 片栗粉 食パン	昆布 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 りんご	水 こいくちしょうゆ
6 金	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティックさつま芋	味噌軟飯	味噌 高野豆腐	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 玉ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ
7 土	ハイハイ	軟飯 麩のスープ 鶏ももとほうれん草の煮物	ハイハイ	鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 小切麩	昆布 ほうれん草 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ
10 火	ハイハイ	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉とキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	のり軟飯	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 焼きのり	水 こいくちしょうゆ
11 水	ハイハイ	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参	スティックさつま芋	木綿豆腐 味噌	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 玉ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ
12 木	ハイハイ	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏ももとブロッコリーの煮物 キャベツの煮物 パナナ	人参軟飯	鶏肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 チンゲン菜 ブロッコリー 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ
13 金	ハイハイ	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	スティックパン	味噌 高野豆腐	赤ちゃんせんべい 米 食パン	昆布 さやいんげん ほうれん草 人参 大根	水 こいくちしょうゆ
14 土	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉とじゃが芋の煮物	ハイハイ	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ
16 月	ハイハイ	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯	豚肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	水 こいくちしょうゆ
17 火	ハイハイ	軟飯 人参のスープ かれいとチンゲン菜の煮物 玉ねぎの煮物	かぼちゃ茶巾	かれい	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 チンゲン菜 パプリカ 玉ねぎ 南瓜	水 こいくちしょうゆ
18 水	ハイハイ	鶏ももと野菜の煮込みうどん キャベツの煮物	人参軟飯	鶏肉	赤ちゃんせんべい うどん 米	人参 ほうれん草 昆布 キャベツ	水 こいくちしょうゆ
19 木	ハイハイ	軟飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック大根 りんご煮	スティックパン	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 片栗粉 食パン	昆布 白菜 小松菜 玉ねぎ 大根 りんご	水 こいくちしょうゆ
20 金	ハイハイ	軟飯 大根の味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物 玉ねぎの煮物	しらす軟飯	味噌 高野豆腐 しらす	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 大根 人参 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ
21 土	ハイハイ	軟飯 麩のスープ 鶏ももとほうれん草の煮物	ハイハイ	鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 小切麩	昆布 ほうれん草 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ
23 月	ハイハイ	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉とキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	ケチャップ軟飯	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマトケチャップ	水 こいくちしょうゆ
24 火	ハイハイ	軟飯 人参の味噌汁 たらと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	おおか軟飯	味噌 たら かつお節	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 小松菜 玉ねぎ 南瓜	水 こいくちしょうゆ
25 水	ハイハイ	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参	スティックさつま芋	木綿豆腐 味噌	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 玉ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ
26 木	ハイハイ	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏ももとブロッコリーの煮物 キャベツの煮物 パナナ	人参軟飯	鶏肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 チンゲン菜 ブロッコリー 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ
27 金	ハイハイ	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	野菜軟飯	味噌 高野豆腐	赤ちゃんせんべい 米	昆布 さやいんげん ほうれん草 人参 大根	水 こいくちしょうゆ
28 土	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉とじゃが芋の煮物	ハイハイ	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ
30 月	ハイハイ	軟飯 大根の味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物 玉ねぎの煮物	しらす軟飯	味噌 高野豆腐 しらす	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 大根 人参 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ
31 火	ハイハイ	軟飯 ブロッコリーのスープ 鶏ももとキャベツのミルク煮 かぼちゃの煮物 パナナ	チーズ軟飯	鶏肉 牛乳 味噌 チーズ	赤ちゃんせんべい 米	昆布 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 南瓜 パナナ	水 こいくちしょうゆ



10月 献立表



令和5年

そらまい守谷保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト キャベツ ブロッコリー コーン オレンジジュース アガー	水 ハヤシベース 殺菌酢 塩 麦茶
3	火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 コンソメスープ かれのいのだんりー風 チンゲン菜のソテー 麦茶	パンブキンパイ 牛乳	かれのい ヨーグルト ウインナー 牛乳	米 無塩バター 砂糖 パイシート ビスケット	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ パプリカ 南瓜 レーズン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶
4	水	いわしせんべい 牛乳	肉野菜うどん ちくわと干しえびのかき揚げ チーズ 麦茶	ココアショートブレッド 牛乳	鶏肉 かつおだしパック 焼き竹輪 干しえび チーズ 牛乳	うどん 油 薄力粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 いわしせんべい	人参 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 ココア
5	木	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきつくね 大根のおかかマヨ和え りんご 麦茶	きな粉クリームサンド 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖 小魚せんべい	植物だし 白菜 小松菜 玉ねぎ ひじき 大根 人参 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
6	金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	【寒露】さつま芋ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜の炒め煮 柿 麦茶	焼きビーフン 牛乳	味噌 さば 油揚げ えび 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 油 ビーフン ごま油 ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 玉ねぎ まいたけ しょうが 白菜 人参 かき ビーマン	水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素
7	土	クラッカー 牛乳	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 グレイプフルーツ 麦茶	カップヨーグルト せんべい(ソフトサラダ) 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 せんべい クラッカー	玉ねぎ ビーマン ほうれん草 グレイプフルーツ	水 みりん 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
10	火	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 切干大根の海苔サラダ 麦茶	フルーツあんみつ 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 つぶあん 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 せんべい	植物だし キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 きゅうり コーン 焼きのり 葱天 白桃缶 みかん缶	水 万能つゆ こいちしようゆ 殺菌酢 麦茶
11	水	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ トマトドレッシング和え 麦茶	さつま芋ドッグ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス ほうれん草と小松菜せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 人参 わかめ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
12	木	ごませんべい 牛乳	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ パナナ 麦茶	きのこご飯 小魚 麦茶	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 煮干し	野菜パン マーマレード 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごませんべい	コーン チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー レモン バセリ パナナ しめじ えのき草 まいたけ 人参	チキンスープの素 塩 水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 みりん
13	金	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 豆乳味噌汁 さわらの香味焼き ごま和え 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	味噌 豆乳 厚揚げ さわら 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 食パン しらす&わかめせんべい	植物だし ごぼう ほうれん草 しょうが 大根 人参 さやいんげん りんごソース	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
14	土	小魚せんべい 牛乳	焼肉丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	カップゼリー(青りんご) ミニアスパラガス 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 青りんごゼリー ビスケット 小魚せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく 植物だし 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 麦茶
16	月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト キャベツ ブロッコリー コーン オレンジジュース アガー	水 ハヤシベース 殺菌酢 塩 麦茶
17	火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 コンソメスープ かれのいのだんりー風 チンゲン菜のソテー 麦茶	パンブキンパイ 牛乳	かれのい ヨーグルト ウインナー 牛乳	米 無塩バター 砂糖 パイシート ビスケット	人参 エリンギ チンゲン菜 玉ねぎ パプリカ 南瓜 レーズン	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶
18	水	いわしせんべい 牛乳	肉野菜うどん ちくわと干しえびのかき揚げ チーズ 麦茶	ココアショートブレッド 牛乳	鶏肉 かつおだしパック 焼き竹輪 干しえび チーズ 牛乳	うどん 油 薄力粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 いわしせんべい	人参 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 ココア
19	木	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきつくね 大根のおかかマヨ和え りんご 麦茶	きな粉クリームサンド 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖 小魚せんべい	植物だし 白菜 小松菜 玉ねぎ ひじき 大根 人参 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
20	金	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き さつま芋の塩きんぴら 麦茶	しらすごまおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ しらす 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま油 ごま ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 大根 なら 玉ねぎ グリーンピース 人参	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
21	土	クラッカー 牛乳	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 グレイプフルーツ 麦茶	カップヨーグルト せんべい(ソフトサラダ) 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 せんべい クラッカー	玉ねぎ ビーマン ほうれん草 グレイプフルーツ	水 みりん 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
23	月	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 切干大根の海苔サラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ビスケット	植物だし キャベツ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 きゅうり コーン 焼きのり わかめご飯の素	水 万能つゆ こいちしようゆ 殺菌酢 麦茶
24	火	せんべい 牛乳	【霜降】ご飯 味噌汁 たらのもみじ焼き 小松菜のおかか炒め ジョア 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 油揚げ たら かつお節 ジョア 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉 砂糖 せんべい	植物だし 南瓜 人参 小松菜 玉ねぎ パプリカ なら	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶 チキンスープの素
25	水	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ トマトドレッシング和え 麦茶	さつま芋ドッグ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス ほうれん草と小松菜せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 人参 わかめ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
26	木	ごませんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ パナナ 麦茶	きのこご飯 小魚 麦茶	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ 煮干し	米 マーマレード 油 ノンエッグマヨネーズ ごませんべい	コーン チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー レモン バセリ パナナ しめじ えのき草 まいたけ 人参	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 みりん
27	金	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 豆乳味噌汁 さわらの香味焼き ごま和え 麦茶	秋色フルーツケーキ 牛乳	味噌 豆乳 厚揚げ さわら 鶏肉 クリーム 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 しらす&わかめせんべい	植物だし ごぼう ほうれん草 しょうが 大根 人参 さやいんげん りんご	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28	土	小魚せんべい 牛乳	焼肉丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	カップゼリー(青りんご) ミニアスパラガス 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 青りんごゼリー ビスケット 小魚せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく 植物だし 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 麦茶
30	月	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き さつま芋の塩きんぴら 麦茶	しらすごまおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ しらす 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま油 ごま ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 大根 なら 玉ねぎ グリーンピース 人参	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
31	火	クラッカー 牛乳	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ シーフードサラダ パナナ 麦茶	ハロウィンゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ウエハース クラッカー	南瓜 玉ねぎ バセリ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン パナナ オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 塩 チキンスープの素 料理酒 殺菌酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	22.1	19	270	1.6
幼児 平均量	560	21.4	17.8	260	1.5
乳児 目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
乳児 平均量	493	18.7	15.9	278	1.3