



日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	土	牛乳 ビスケット		スパゲッティナポリタン 海藻サラダ	ウィンナー・牛乳 粉チーズ	スパゲティ麺 砂糖・カステラ	玉ねぎ・人参・なす・しめじ トマト缶・ピーマン・きゅうり ワカメ・トマト	牛乳 カステラ	
4	火	牛乳 果物		松風焼き ブロッコリーとじゃこのサラダ 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉・味噌 牛乳・ちりめんじゃこ いりこ	パン粉・いりごま マヨネーズ・小麦粉 油揚げ・砂糖	ねぎ・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー 太秋柿・人参・南瓜・エノキ 小ねぎ	牛乳 人参ゼリー	
5	水	牛乳 クラッカー	味噌作り	魚のカレームニエル 野菜のツナ和え のっぺい汁	魚・牛乳・味噌・鶏肉 ツナ缶・絹厚あげ	ミックス粉・小麦粉 バター・ごま油 里芋・片栗粉・砂糖	キャベツ・きゅうり・ほうれん草 人参・大根・ごぼう・干し椎茸 小ねぎ	牛乳 手作り どら焼き	
6	木	牛乳 ビスケット		すぎ焼き風煮 ココロサラダ	牛肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ 焼き豆腐・ヨーグルト	マヨネーズ・じゃがいも 糸コンニャク	白菜・きゅうり・エノキ・ねぎ 玉ねぎ・人参・レーズン バナナ・みかん缶・桃缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
7	金	牛乳 ハーベスト	リハーサル①	麻婆豆腐 伴三糸 果物	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・豆腐・ささ身 卵・牛乳	ごま油・春雨・片栗粉 さつまいも・黒砂糖	玉ねぎ・人参・なす・干し椎茸 ニラ・キャベツ・きゅうり ニンニク・生姜	牛乳 大学芋	
8	土	牛乳 プライムクラッカー		ちゃんぽん きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳 かまぼこ	ちゃんぽん麺・砂糖 ごま油	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ねぎ・きゅうり	牛乳 お菓子いろいろ	
10	月	牛乳 チーズ		おでん風煮 野菜のおかか和え	鶏手羽元・卵・牛乳 天平・絹厚揚げ スキムミルク・花かつお	里芋・強力粉・黒砂糖	大根・人参・だし昆布・ほうれん草 キャベツ・もやし・きゅうり レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
11	火	牛乳 クラッカー	体操教室	大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 果物	大豆・牛乳・天平 豚肉・ロースハム ウィンナー・ピザ用チーズ	南関揚げ・砂糖 糸コンニャク・食パン	人参・切干大根・きゅうり もやし・りんご・ほうれん草 ひじき・キャベツ・ピーマン	牛乳 ピザトースト	
12	水	牛乳 ビスケット		タイピーエン 切干大根の炒め煮 納豆	豚肉・牛乳・卵 南関あげ・納豆 ちりめんじゃこ・チーズ	春雨・南関揚げ じゃがいも・片栗粉	玉ねぎ・人参・きくらげ・白菜 干し椎茸・切干大根	牛乳 じゃがいも もち	
13	木	牛乳 果物		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌	春雨・片栗粉・油揚げ バター・マシュマロ ソフト・コーンフレーク	人参・玉ねぎ・キャベツ・小ねぎ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ もずく・生姜	牛乳 マシュマロパー	
14	金	牛乳 白い風船	英語教室	魚の南蛮漬け 付け合わせ 白菜スープ	魚・牛乳・いりこ・味噌 卵・魚肉ソーセージ 花かつお	じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・片栗粉・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト ブロッコリー・白菜・キャベツ エノキ・山芋・青のり	牛乳 お好み焼き	
15	土	牛乳 ギンビス アスパラガス		炒めビーフン トマトときゅうりのツナサラダ	豚肉・牛乳・ツナ缶	ビーフン・マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・きゅうり レタス・トマト・バナナ	牛乳 果物 せんべい	
17	月	牛乳 クラッカー		八宝菜 ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・すり身	糸コンニャク・片栗粉 南関あげ・ごま油・米	玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜 ひじき・きくらげ・干し椎茸 バナナ	麦茶 おにぎり	
18	火	牛乳 ビスケット	リハーサル② 就学前検診 松橋小4名	ポーク野菜カレー ドレッシングサラダ	豚肉・牛乳・卵 スキムミルク	じゃがいも・砂糖 小麦粉・マヨネーズ 胡麻ドレッシング	玉ねぎ・人参・なす・キャベツ きゅうり・レタス・コーン缶 南瓜	牛乳 手作り 丸ボーロ	
19	水	牛乳 せんべい		魚の西京焼き 野菜のピーナッツ和え かきたま汁	魚・牛乳・米味噌 卵・バター・ピーナッツ	小麦粉・砂糖・バター 片栗粉	きゅうり・キャベツ・人参・エノキ もやし・ほうれん草・小ねぎ りんご	牛乳 手作り りんごケーキ	
20	木	牛乳 果物	移動図書 消毒	肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・牛乳・天平 カニかま	じゃがいも・いりごま 糸コンニャク サンド用食パン	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ・イチゴジャム	牛乳 ジャムサンド	
21	金	牛乳 ハーベスト	就学前健診 不知火小11名 英語教室	揚げないメンチカツ マカロニサラダ 玉ねぎのスープ	豚ひき肉・牛乳	マカロニ・マヨネーズ コーンフレーク・片栗粉 さつまいも	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参 白菜・エノキ・キャベツ・レーズン	牛乳 ふかしもち	
22	土			発表会	(お土産)				
25	火	牛乳 クラッカー	体操教室	炒り豆腐 ミモザサラダ	鶏こま切れ・牛乳 豆腐・かまぼこ・卵 ちりめんじゃこ・おから	砂糖・ミックス粉 黒ごま・油	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・きゅうり トマト・ワカメ	牛乳 おからドーナツ	
26	水	牛乳 ビスケット	誕生会	スパゲッティミートソース ロールパンとおにぎり 盛り合わせサラダ 果物	豚挽肉・牛挽肉 牛乳・粉チーズ 生クリーム	ロールパン・米 マヨネーズ・さつまいも スパゲティ麺・マーガリン	人参・玉ねぎ・ピーマン・なす トマト缶・きゅうり・ブロッコリー トマト・レタス・りんご	牛乳 手作り スイートポテト	
27	木	牛乳 果物	津波訓練 交通指導	すり身の栄養揚げ マロニーの酢の物 野菜スープ	すり身・卵・牛乳 プロセスチーズ	マロニー・砂糖・油 ミックス粉	人参・玉ねぎ・ピーマン・白菜 キャベツ・きゅうり・レーズン エノキ・コーン缶	牛乳 人参と チーズの蒸しパン	
28	金	牛乳 白い風船	英語教室	クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・牛乳 スキムミルク 絹厚揚げ・花かつお	じゃがいも・小麦粉 バター	玉ねぎ・人参・コーン缶・いんげん しめじ・みかん缶・桃缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
29	土	牛乳 魚肉ソーセージ		煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳・卵 竹輪・ヨーグルト	冷凍うどん・麺・油あげ ごま油・クラッカー	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸 ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ	ヨーグルト クラッカー	

*物資購入等の都合により変更になる場合があります。

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる朝となりました。
特にやや肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。
旨みや栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

丈夫な歯と骨を作るには？

成長期の子どものために、**カルシウム**は大切な栄養素です。カルシウムは歯や骨などを作っているだけでなく、血管内での血流を維持したり、筋肉を動かしたりするなど、身体の中で重要な役割を果たしています。

カルシウムを多く含む食品



お箸の持ち方を確認しよう！

① 親指、人差し指、中指を突き出し、図のような形にする。

② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。

③ 先を持ち上げて、傾向きになるようにする。

④ もう一本の箸を親指の付け根と、中指の上にのせる。

⑤ 箸の間に中指の先を入れて持つ。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。箸は真ん中よりも少し上を持つ。