

月	火	水	木	金	土
					* 18日(火)はもみじ誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。
					◎副食には毎日果物を添えます
					◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。
					◎10月の喫食状態はよく食べています。
3	4	5	6	7	8
文化の日	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え わかめスープ	スパニッシュオムレツ ひじき煮 きつねスープ	魚のおろし煮 小松菜和え すまし汁	秋の遠足会 手作り弁当を お願いします!	ミートスパゲティー 牛乳 果物 菓子
	牛乳 菓子	牛乳 ◎クラッカーサンド	◎スキムミルク・菓子	◎スキムミルク 菓子	菓子
10	11	12	13	14	15
ひじきと豆腐の卵とじ 三色酢の物 のっぺい汁	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	そぼろあんスープ チキンサラダ	麻婆豆腐 コールスロー ポークピッツ	魚のピザ焼き マカロニサラダ 卵スープ	ちゃんぽん 牛乳 果物
牛乳 ◎ピザパン	牛乳 菓子	牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎アメリカンドッグ	◎スキムミルク 菓子	菓子
17	18	19	20	21	22
豚汁 親子焼き 子持ち昆布	牛丼 和風サラダ・すまし汁 フルーツミックス	じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 三色スープ	チキンカレー ミックスサラダ 福神漬け	すり身の団子揚げ ほうれん草胡麻酢和え そうめん汁	焼うどん 牛乳 果物
牛乳 ◎菓子	カルピス ケーキ	牛乳 ◎豆腐ドーナツ	牛乳 ◎フルーツロール	◎スキムミルク 菓子	菓子
24	25	26	27	28	29
振替休日	マカロニシチュー 甘酢キャベツ	おでん ふりかけ	れんこんボール 春雨サラダ 沢煮椀	煮魚 けんちん煮 味噌汁	カレーうどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 ◎きな粉おにぎり	飲むヨーグルト 菓子	菓子

## 薄味を心がけています

園の献立は薄味を基本にして、素材の味を生かすことを大事にしています。素材の味に親しむことで味覚がはぐくまれ、よりおいしさを感じられるようになります。また、薄味の食事は塩分のとりすぎも防ぐので、ふだんの味つけも少し配慮できるといいですね。



## 子どもに伝える食事のマナー

## 正しい姿勢

食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。

こぶし  
1個分両足を  
そろえるせなかは  
まっすぐ