



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l ー リ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	水	じゃが芋のそぼろ煮 中華もやしサラダ ニラ卵スープ	スキム アップルパイ	ビスケット	361	12.9	7.3	62.4	1.4	
2	木	白身魚の野菜あんかけ 切干と法菜のおかか和え 味噌汁	お茶 里芋おはぎ	カステラ	529	21.6	16.0	77.0	0.9	
3	金	わかめご飯 ハムコロッケ いんげんのマヨ和え 清まし汁	ヨーグルト	ウエハース	646	22.8	21.9	83.1	1.7	
4	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	クラッカー						
6	月	鶏のさくさく天 ビーフンサラダ 野菜スープ	スキム お月様スイートポテト	せんべい	617	25.0	15.5	94.8	1.6	
7	火	栗ご飯 ソーセージ入りかきあげ 大根サラダ 味噌汁	バナナ	クッキー	738	30.0	23.0	105.7	2.7	
8	水	肉じゃが煮 三色なます 梨	スキム 秋のフルーツパン	あられ	520	15.4	16.3	85.4	0.5	
9	木	白身フライ ポテトサラダ 清まし汁	ゼリー	スティックパン	454	14.2	17.4	62.3	1.3	
10	金	マーボー丼 海藻サラダ	牛乳 せんべい	梅鉢せんべい	498	20.5	12.7	80.6	1.2	
11	土	カレーライス サラダ	牛乳 ビスケット	ビスケット						
14	火	さつま芋ご飯 つくねのれんこんバーグ 春雨の酢の物 清まし汁	スキム マカロニ安倍川	みかん	638	29.1	13.9	102.0	1.9	
15	水	(菊人形) 3. 4. 5歳児は手作り弁当をお願いします 未満児リクエストメニュー	スキム ウエハースカステラ	クラッカー	520	14.9	19.1	76.4	1.2	
16	木	鮭の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	プリン	干し芋	500	27.1	11.6	72.4	1.2	
17	金	親子丼 いんげんのごま和え	牛乳 ふかし芋	せんべい	526	25.3	7.7	95.0	1.4	
18	土	炊き込みご飯 味噌汁 果物	牛乳 クッキー	クッキー						
20	月	バリバリチキン ひじき煮 クリームシチュー	スキム 扇バーム	棒ビスケット	698	32.1	23.0	96.2	1.4	
21	火	(祖父母の会) 3. 4. 5歳児はおにぎり弁当が出ます 未満児リクエストメニュー	牛乳 フランスパンジャム	芋けんぴ	328	18.2	17.9	28.4	2.0	
22	水	ポークビーンズ フランクフルト ブロッコリー きのこスープ	ヨーグルト	きなこバナナ	496	20.7	18.2	65.5	2.0	
23	木	赤魚煮 れんこんと竹輪のきんぴら ラーメン汁	スキム ビスケット	かりんとう	517	26.0	5.6	90.4	2.3	
24	金	★サンドイッチバイキング ポタージュスープ	牛乳 くろ棒	せんべい	770	29.6	33.1	82.2	3.4	
25	土	焼きうどん スープ	牛乳 あられ	クッキー						
27	月	チキンカツ かぼちゃサラダ カニ入り卵スープ	スキム 盛り菓子	チーズ・他	594	26.3	17.9	84.3	1.8	
28	火	カレーうどん 噛み噛みサラダ	お茶 おにぎり	あられ	630	18.7	25.1	89.5	4.6	
29	水	揚げ鶏とさつま芋の甘酢和え 野菜サラダ 味噌汁	ゼリー	オレンジ	438	12.3	15.5	63.2	1.3	
30	木	鯖の塩焼き じゃが芋のカレーきんぴら 清まし汁	スキム 肉まん	くろ棒	471	21.9	7.7	82.6	2.5	
31	金	ビビンバ丼 わかめスープ	牛乳 クロワッサン	クラッカー	322	14.1	15.0	36.8	2.3	

～実りの秋・食欲の秋の到来～

さわやかな青空とやさしいお日さま。子どもたちは毎日体いっぱい動かし、元気に遊んでいます。たくさん遊ぶとお腹もペコペコ。「おかわりちょーだい」と給食室へおかわりにくる子も春に比べると増えてきました。
5歳児は「食べ物の働きを知ろう」と題して、3色分けに取り組んでいます。まず初めに、いつもみんなが食べている物は赤・黄・緑のどの色に分類されるかを説明し、子どもたちに色分けをしてもらいました。「ごはんは黄色!」「人参は野菜だから緑だよ!」と、友達と話し合いながら楽しそうに分ける姿が見られました。引き続き取り組んでいきたいと思います。今月は秋のおいしい味覚をふんだんに取り入れた給食を用意します。



～先日のすみれ組の保護者の方からのアンケートで頂いた質問や困

Q. 口を開けて音を立てて食べるのですがどうしたらいいでしょう… A. 唇を閉じて奥歯で噛むことを意識する必要があります。親がお手本を見せて「もくもく」等と声掛けをしてみましょう。	Q. 食事中に立ち上がりたがる子が多いです。 A. 食事中はテレビや音楽を流さず、集中できないので周りの刺激を減らしてあげてください。
Q. 園では野菜を食べるが、家では野菜を食べてくれないです… A. 園では一緒に食べるお友達や大人がいる中で給食を食べるので、周りの影響で野菜を食べようという意欲が出てくるのかもしれないですね。	Q. だらだら食べが気になります。 A. 「時計の針が6に掛かると、時間を決めて食べ終わります。5歳児からは時計を見ながら決められた時間で終わらせるように指導しています。それでも「ごちそうさま」手段です。

今回のQ&Aは、5歳児に限らず全園児に共通して大切にしている事です。椅子に座っているの好ましい行動はささいなことでも褒めること、そして、そのままの姿を認めてあげることです。

※15日(水)菊人形の手作り弁当でのお願い※
ミニトマト・ぶどう等球形の食材をお弁当に入れる場合は、誤嚥防止のため、3～5歳児は2分の1にカットして下さい。

レシピ

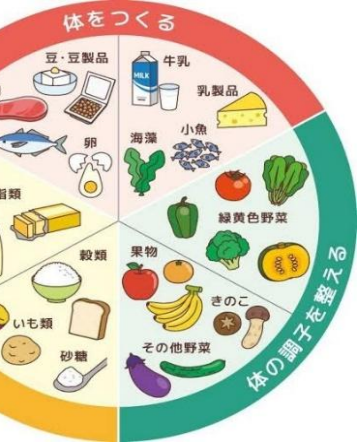
〈スイーツポテト〉中がホクホクになるさつま芋のオムレツ

さつま芋(皮なし)…400g 無塩バター…30g
牛乳…40cc～ 卵黄(中に入れる用)…1個 卵白…1個

※オーブンは180度に予熱しておきましょう

- ①さつま芋の皮をむき厚めの輪切りにして、水にさらす
- ②鍋にさつま芋を入れ、竹串などでスッと通るまで煮る
- ③湯を切り、さつま芋が熱いうちにつぶす
- ④熱いうちにバターと砂糖を入れ混ぜる
- ⑤粗熱をとり、卵黄を加えよく混ぜる
- ⑥さつま芋がまとめやすい固さになるまで様子を見る
- ⑦形を整えて天板に並べ、表面につや出しのため、卵白を塗る
- ⑧予熱しておいたオーブンに入れ20分焼く

〈ポイント〉
牛乳を入れる時は成形しやすい固さになるように注意しよう!



いごとにお答えします～

ることに困っています…

を消す。おもちゃ等に目が行っ
あればおもちゃを片付ける等、
てみて下さい。

になります…



こなるまでに食べようね」等声
決めて食べましょう。園でも3
るようにしています。
わらなかったときは、残ってい
」で区切りをつける事も一つの

る・食具を使って食事をしている等
じが子どもたちの力になります。一



るレシピ♡

40gのものが15個分

砂糖…60g

黄(つや出し用)…少々

にさらす

で茹でる

を見て牛乳を入れ混ぜる
めの卵黄をハケで塗る