



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。また、柿やぶどう、りんごなどの果物が旬を迎える季節でもあります。ビタミン豊富な果物は効能もさまざま。上手に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。



今日の献立より!

簡単! 美味しい!!!

### 「魚（厚揚げ）の香味チーズ焼き」

粗みじんにした深葱1本分、おろし生姜少々、黒砂糖大さじ2、濃口醤油大さじ2、ごま（お好みの量で）を混ぜ合わせ、魚や厚揚げに乗せ、さらにとろけるチーズを乗せたら、オーブンやトースターで焼きます。

魚に火が通り、美味しそうな焦げ色が付いたら出来上がりです。

🍷🍷おにぎりやお肉に乗せても美味しいですよ♡



### 《食事のマナーは何歳から?》

あまり難しく考えず、例えば1歳児は食べる前の「いただきます」の挨拶を。大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。



2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。



日常的にしていることを伝えるだけで良いのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。



### 《基本的な食事のマナー》

食事中、大声でしゃべったり、箸でいたづらをしたり、食べ物で遊んだりすることがあるでしょう。

しかし、大人が注意してばかりでは、食事が楽しい時間にはなりません。子ども達にとっての「食事のマナー」とは、子ども達自身が考え、話し合い、みんなで作り出す「食事をより楽しくするための約束」であることが大切です。

テーブルはひじから先が自由に動かせる高さ

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつくように



正しいしせい

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	月	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん 豆腐のすまし汁 ホキの味噌チーズ焼き 野菜の塩麴炒め	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 豆腐 人参 小葱 ホキ チーズ 白菜 たらもやし ちくわ チンゲン菜 ゆかり
2	火	手作り麩菓子	玄米ごはん きのこの味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物 わかめと寒天のサラダ	ミルク さつま芋のチーズ焼き	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 玉ねぎ 小葱 高野豆腐 南瓜 きゅうり わかめ 人参 もやし 脱脂粉乳 さつま芋 チーズ
3	水		☐ 文化の日 ☐		
4	木	ビスケット	✿ 誕生会 ✿ 玄米中華おこわ 貝だくさん味噌汁 とり天 さつま芋のポテトサラダ	抹茶豆乳ケーキ ～生クリームかけ～	玄米 もち米 ちくわ 人参 椎茸 糸コン 鯉昆布だし 白菜 ほうれん草 油揚げ 鶏肉 きゅうり 薄力粉 生クリーム
5	金	牛乳 クラッカー	玄米ごはん 麩のすまし汁 レンコンと里芋のごま味噌煮 納豆和え	みたらし団子 昆布	玄米 鯉昆布だし 麩 小葱 わかめ 蓮根 里芋 チンゲン菜 鶏肉 ごま 納豆 人参 もやし チーズ 白玉粉 豆腐 うどん
6	土	棒チーズ	きのこ焼きビーフン わかめスープ 金時豆の煮豆	せんべい みかん	ビーフン 豚肉 人参 キャベツ もやし 椎茸 エリンギ 舞茸 鯉昆布だし わかめ えのき ごま油 金時豆 せんべい みかん
8	月	バナナ	玄米ごはん 白菜の味噌汁 ホキのゆずポン酢かけ ほうれん草のナムル	ミルク りんごとヨーグルトのケーキ	玄米 鯉昆布だし 白菜 人参 わかめ ホキ 柚子 ほうれん草 もやし ごま ごま油 脱脂粉乳 薄力粉 ヨーグルト バター
9	火	牛乳 昆布	玄米ごはん ほうれん草の味噌汁 高野豆腐のわかめあんかけ ごま酢和え	オレンジゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし ほうれん草 人参 油揚げ 高野豆腐 わかめ えのき プロコッリー カリフラワー ごま みかん缶 クラッカー
10	水	ふかし芋	雑穀入り玄米ごはん 麩のすまし汁 サバの味噌煮 きんぴら	ミルクココア きなこのラスク	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 麩 わかめ えのき 小葱 サバ 人参 ごぼう 蓮根 糸コン ごま 脱脂粉乳 パン バター
11	木	せんべい	玄米ごはん 大根の味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の黒糖煮	バナナ 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし 人参 大根 油揚げ 深葱 豆腐 鶏肉 小葱 ごぼう さつま芋 バナナ 棒チーズ
12	金	クラッカー	🍷 いも汁会 🍷 炊き込みごはんおにぎり さつま芋汁 みかん	ミートスパゲティ	玄米 鯉昆布だし 鶏肉 人参 油揚げ さつま芋 玉ねぎ 小葱 ごぼう 豆腐 みかん パスタ ひき肉 トマト にんにく
13	土	いりこ	パン2種 秋野菜カレー 牛乳 バナナ	棒チーズ せんべい	パン(乳・卵不使用) 鶏肉 白菜 しめじ 玉ねぎ じゃが芋 カリフラワー カレールー(27品目不使用) 牛乳 バナナ チーズ
15	月	いりこ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ホキの香味チーズ焼き レタスのナムル	オレンジゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし えのき 豆腐 小葱 ホキ 深葱 生姜 チーズ きゅうり 人参 レタス ごま ごま油 みかん缶
16	火	バナナ	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ホキの醤油麴焼き レンコンのきんぴら	のりじゃこおにぎり	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉ねぎ 小葱 ホキ 醤油麴 人参 蓮根 えのき ごぼう ごま油 ごま しらす のり 削り節
17	水	牛乳 せんべい	雑穀入り玄米ごはん わかめの味噌汁 五目豆 じゃが芋の中華炒め	白玉ぜんざい 昆布	玄米 十六穀米 鯉昆布だし わかめ 油揚げ 小葱 大豆 人参 鶏肉 ごぼう いんげん じゃが芋 油揚げ ごま油 白玉粉 小豆
18	木	昆布	玄米ごはん 麩のすまし汁 マーボー茄子 キャベツのごま和え	ミルク バナナクッキー	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 人参 豚肉 椎茸 深葱 茄子 ごま油 キャベツ もやし 昆布 梅干し 脱脂粉乳 バナナ
19	金	クラッカー	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 めざし 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	飲むヨーグルト りんご	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 小葱 めざし 厚揚げ チンゲン菜 キャベツ 人参 ごま油 脱脂粉乳 りんご
20	土	棒チーズ	生姜焼きパスタ 野菜スープ みかん	牛乳 せんべい	パスタ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 小葱 生姜 鯉昆布だし じゃが芋 プロコッリー みかん 牛乳 せんべい
22	月	ふかし芋	玄米ごはん 白菜の味噌汁 レンコンの鶏団子揚げ ほうれん草ののり和え	塩昆布おにぎり	玄米 鯉昆布だし 白菜 油揚げ わかめ 蓮根 深葱 鶏肉 豆腐 ほうれん草 もやし 海苔 塩昆布 ごま油 ごま
23	火		🏠 勤労感謝の日 🏠		
24	水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん さつま芋の味噌汁 マーボー春雨 ナムル	わらび餅 いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし さつま芋 キャベツ 小葱 豚肉 白菜 チンゲン菜 春雨 椎茸 深葱 ごま油 きゅうり もやし ごま
25	木	牛乳 昆布	玄米ごはん 麩の味噌汁 ホキの煮付け わかめのごま和え	りんごのコンポート クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 えのき 小松菜 人参 ホキ わかめ もやし きゅうり ごま りんご レモン ヨーグルト 生クリーム
26	金	手作り麩菓子	玄米ごはん 納豆汁 白菜と豚肉のとろみ炒め ひじき煮	フルーツヨーグルト 昆布	玄米 鯉昆布だし 納豆 人参 もやし 豚肉 白菜 深葱 ごま油 ひじき ごぼう ちくわ 脱脂粉乳 りんご バナナ 昆布
27	土	クラッカー	きのこのチーズリゾット風 野菜スープ 温野菜(プロコッリー・さつま芋)	牛乳 バナナ	玄米 椎茸 えのき 鶏肉 チーズ 鯉昆布だし 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 プロコッリー さつま芋 ごま ごま油 牛乳 バナナ
29	月	バナナ	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ししゃもの南蛮漬け ほうれん草のお浸し	ミルクココア 南瓜蒸しパン	玄米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ 小葱 ししゃも 玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 もやし 脱脂粉乳 薄力粉 南瓜
30	火	せんべい	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 白菜と鶏ひき肉のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	飲むヨーグルト みかん	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 鶏肉 白菜 人参 椎茸 厚揚げ ほうれん草 もやし しめじ 油揚げ ごま 脱脂粉乳

※5(金)「みたらし団子」・・・0.1歳児さんは「あべかわうどん」

※19(金)「めざし」・・・0.1歳児さんは「ホキ」

※17(水)「白玉ぜんざい」・・・0.1歳児さんは「さつま芋のぜんざい」

※29(月)「ししゃもの南蛮漬け」・・・0.1歳児さんは「ホキの南蛮漬け」