

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなどで、1日の気温の変化が大きくなる季節となりました。手洗い・うがいを忘れずに、食事をしっかりと風邪予防に努めましょう。

食事の時の正しい姿勢

先月4・5歳を対象にマナーについてのお話しを行いました。正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。

- 背すじをまっすぐ伸ばす
- テーブルにひじをつけない
- お茶碗やお椀は手にもつ
- 両足を床につける
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける



今月の世界の料理 ベネズエラ 「カチャパ」

材料(4人前)

ホットケーキミックス 60g
とろけるチーズ 12g
コーン 40g
豆乳 40ml

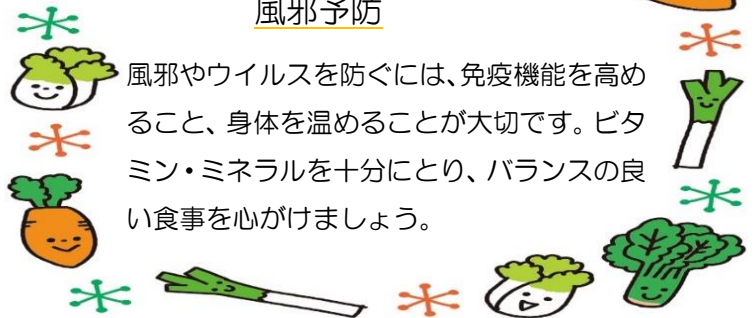
作り方

①ホットケーキミックスにチーズ・コーン・豆乳を混ぜ合わせる。
②鉄板に流し入れる。
180℃のオーブンで20分焼く。

体を温めて

風邪予防

風邪やウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



11月の行事予定

- 13日：誕生会
- 9・30日：世界の料理
- 毎週水曜日：カムカムデー

11月献立表						
	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳、せんべい		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとコーンのサラダ 日向夏ゼリー	文化の日	豆乳みそラーメン ごぼうときゅうりのサラダ 果物	ご飯、さわらの照り焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 白菜すまし汁	食パン、ジャム クリームシチュー 大根サラダ	てりやき野菜丼 ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、麩ラスク		牛乳、ピザパイ	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	米粉マドレーヌ
	9(月)世界の料理	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)誕生会	14(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	クラッカー、牛乳	せんべい
昼食	かやくごはん きゅうりとツナの酢の物 キャベツのみそ汁	ご飯、白菜の中華炒め 小松菜ともやしの酢の物 豆腐のすまし汁	煮込みうどん 切り干し大根の和風サラダ 果物	ご飯、さばのカレー揚げ えのきと小松菜の和え物 きゅうりの土佐あえ じゃがいものみそ汁	ハンバーグ キャベツサラダ 焼きポテト 野菜スープ	五目混ぜご飯 もやしの味噌汁
午後	牛乳、カチャパ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、みかん、せんべい	オレンジジュース りんごケーキ	梨、せんべい
	16(月)	17(火)	18(水)カムカムデー	19(木)	20(金)	21(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	厚揚げの和風カレー キャベツとコーンのサラダ 日向夏ゼリー	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のお浸し 人参の甘煮 具だくさん汁	豆乳みそラーメン ごぼうときゅうりのサラダ 果物	ご飯、さわらの照り焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 白菜すまし汁	食パン、ジャム クリームシチュー 大根サラダ	てりやき野菜丼 ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ピザパイ	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	米粉マドレーヌ
	23(月)	24(火)	25(水)カムカムデー	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	勤労感謝の日	ご飯、白菜の中華炒め 小松菜ともやしの酢の物 豆腐のすまし汁	煮込みうどん 切り干し大根の和風サラダ 果物	ご飯、さばのカレー揚げ えのきと小松菜の和え物 きゅうりの土佐あえ じゃがいものみそ汁	ロールパン、ハンバーグ キャベツサラダ 焼きポテト 野菜スープ	五目混ぜご飯 もやしの味噌汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、中華風おにぎり 発表会頑張っねおやつ(乳児)	梨、せんべい
	30(月)世界の料理					
午前	牛乳、せんべい					
昼食	かやくごはん きゅうりとツナの酢の物 キャベツのみそ汁					
午後	牛乳、カチャパ					

果物は梨、柿、みかん、りんごを使用します。
O歳はジャム使用していません。