



離乳食完了りす組・うさぎ組

# 給食だより

運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりとお食することで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



### 子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>●おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>●離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。</p> <p>●物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>		<p>1 いわしのトマト煮 ブロッコリーおかか和え じゃが芋ソテー くだもの みそ汁</p>	<p>2 とり鶏みそマヨつくね焼き もやしナムル 切り干し大根煮 くだもの スープ</p>	<p>3 肉玉うどん かぼちゃ天ぷら ほうれん草ツナ和え くだもの</p>	<p>4 あじの醤油こうじ焼き 小松菜ごま和え ひじき煮 デザート みそ汁</p>
		ほし 皇たべよ	ココアプリン	ミニ肉まん	リングドーナツ
<p>6 ぶりのみそ揚げ キャベツごまコールスロー ウイナーケチャップ炒め くだもの みそ汁</p>	<p>7 さつま芋入り豚汁 鶏のからあげ ゆで野菜 トマト くだもの</p>	<p>8 さばの香味焼き はくさいしおこんぶ和え だいこん大根そぼろ煮 くだもの スープ</p>	<p>9 豚肉みそ炒め ほうれん草しらす和え さつま芋マヨ焼き くだもの すまし汁</p>	<p>10 勝つ！カレー かにマヨ大根 くだもの</p>	<p>11 ここに運動会 </p>
●お月見デザート●	りんごジャムサンド	お麩ラスク	バナナスコーン	ブルーベリークレープ	
<p>13 スポーツの日 </p>	<p>14 とりばもとに鶏手羽元煮 もやしのカレーサラダ ハッシュドポテト くだもの スープ</p>	<p>15 さけの塩こうじ焼き ブロッコリーごま和え おでん風煮 くだもの みそ汁</p>	<p>16 豚肉たまごとし カリフラワーサラダ くだもの みそ汁</p>	<p>17 カレーのスタミナ焼き ほうれん草ソテー れんこんとささみのサラダ くだもの すまし汁</p>	<p>18 ハムカツ アスパラおかか和え 昆布のそぼろ煮 デザート スープ</p>
	マロンクリームワッフル	ミニアメリカンドッグ	果汁たっぷりみかんゼリー	ココアトースト	ミニクリームパン
<p>20 はみ出しぎょうざ ゆで野菜 じゃが芋カレー炒め くだもの スープ</p>	<p>21 えびかつ きざみ野菜 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁</p>	<p>22 五目しょうゆラーメン ちくわのマヨチーズ焼き だいこん大根ときゅうりのナムル くだもの</p>	<p>23 ぶりのごまマヨ焼き ほうれん草なめだけ和え もやしひき肉炒め くだもの みそ汁</p>	<p>24 とり肉みそだれ炒め レタツナサラダ くだもの すまし汁</p>	<p>25 さんまおかか煮 ブロッコリースタミナ炒め かぼちゃサラダ デザート みそ汁</p>
きなこせんべい	さつま芋蒸しパン	おいなりさん	フルーチェ	ミニメロンパン	ミニクレープ
<p>27 きのこのポークハヤシ オープンオムレツ だいこん大根と海藻のサラダ くだもの</p>	<p>28 さけのピザ焼き はくさい白菜のおかかマヨ和え ビーフ炒め くだもの スープ</p>	<p>29 チキンみそカツ ゆで野菜 にんじん人蔘しりしり くだもの すまし汁</p>	<p>30 たらのカレームニエル かぼちゃサラダ 厚揚げそぼろ煮 くだもの みそ汁</p>	<p>31 かぼちゃハンバーグ マカロニボリタン メガ克蘭チポテト くだもの ポトフスープ</p>	<p></p>
原宿ドッグ	ちんすこう風クッキー	ホワイトミニー	パンせんべい	🍁ハロウィンどら焼き🍁	