



# こんだてひょう (1・2歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 秋の 食材を あじわいましょう

| 曜         | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|-----------|---|---|---|--|---|---|
| 日         | 6   | 7   | 8   | 9  | 10  | 11  |
| 未満児：午前おやつ |   |   | りんごスティック 牛乳   | ミレー 牛乳   | 豆花クッキー 牛乳   |   |
| 主食        |   |   | ごはん   | ごはん  | ごはん   |   |
| 昼食        |   |   | ポークカレー<br>かりんこわかさぎ<br>キャベツのサラダ<br>茹でブロッコリー<br>フルーツ  | ほっけフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>トマト<br>白菜みそ汁<br>フルーツ        | チキンピカタ<br>にんじんサラダ<br>ほうれん草ソテー<br>大根のみそ汁<br>フルーツ         |   |
| 午後おやつ     |   |   | ハムチーズ蒸しパン<br>牛乳                                     | せんべい<br>牛乳   | リーフパイ<br>牛乳   | 運動会   |
| 日         | 13  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18  |
| 未満児：午前おやつ | ミレービス 牛乳  | マンナビス 牛乳  | きなこせん 牛乳  | クラッカー 牛乳   | りんごスティック 牛乳   | ビスケット 牛乳  |
| 主食        | ごはん   | ごはん   | ラーメン  | ごはん  | ごはん   | ごはん   |
| 昼食        | うさぎハンバーグ<br>さつま芋甘煮<br>チンゲン菜酢醤油和え<br>つみれ団子汁<br>十五夜デザート | 鶏照り焼き<br>カレー風味チャブチェ<br>ブロッコリーおかか和え<br>キャベツスープ<br>フルーツ | みそ野菜ラーメン<br>白身魚フリッター<br>ごま和え野菜<br>フルーツ              | さば香味焼き<br>レタスサラダ<br>粉ふき芋<br>豚汁<br>フルーツ             | 春巻き<br>マーボー豆腐<br>かぼちゃの甘煮<br>もずくスープ<br>ブルーベリーゼリー         | ミートボール<br>ブロッコリーサラダ<br>ハッシュポテト<br>野菜スープ<br>フルーツ   |
| 午後おやつ     | クレープ<br>牛乳  | スコーン<br>牛乳  | ビスケット<br>牛乳   | せんべい<br>牛乳   | フルーツヨーグルト   | バームクーヘン<br>牛乳                                     |
| 日         | 20  | 21  | 22  | 23   | 24  | 25  |
| 未満児：午前おやつ | アンパンマンせん 牛乳   | りんごスティック 牛乳   | クラッカー 牛乳  | 動物クッキー 牛乳  | 星っこせん 牛乳  | 動物ビス 牛乳   |
| 主食        | ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん  | ごはん   | ごはん   |
| 昼食        |   | 紅鮭塩焼き<br>小松菜ツナ和え<br>さつま芋バター焼き<br>わかめのみそ汁<br>フルーツ      | ハンバーグりんごソース<br>ポテトサラダ<br>ナポリタン<br>千切り野菜スープ<br>フルーツ  | かれいネギみそ焼き<br>キャベツの和え物<br>にんじん甘煮<br>なめこのみそ汁<br>フルーツ | 肉そぼろ<br>ほうれん草刻み和え<br>コーンバター<br>ポトフスープ<br>フルーツ           | ほっけみりん焼き<br>野菜ソテー<br>トマト&ブロッコリー<br>豆腐のみそ汁<br>フルーツ |
| 午後おやつ     | スポーツの日  | せんべい<br>牛乳  | ビスケットパン<br>牛乳                                       | ポテトフライ<br>牛乳                                       | サブシ<br>牛乳   | せんべい<br>牛乳  |
| 日         | 27  | 28  | 29  | 30   | 31  |   |
| 未満児：午前おやつ | アンパンマンせん 牛乳   | りんごスティック 牛乳   | クラッカー 牛乳  | 動物クッキー 牛乳  | 星っこせん 牛乳  |   |
| 主食        | ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん  | ごはん   |   |
| 昼食        | 赤魚塩こうじ焼き<br>おかか和え野菜<br>ハッシュポテト<br>けんちん汁<br>フルーツ       | キャベツメンチ<br>ブロッコリーサラダ<br>きゅうり浅漬け<br>チキンスープ<br>フルーツ     | クリームシチュー<br>チーズ<br>フルーツポンチ<br><b>非常食をたべてみよう!</b>    | 鮭チーズ焼き<br>大根サラダ<br>ほうれん草ナムル<br>ミネストローネ<br>フルーツ     | ハヤシライス<br>チキンナゲット<br>ブロッコリーツナ和え<br>フルーツ                 | ハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>トマト<br>野菜スープ<br>フルーツ          |
| 午後おやつ     | せんべい<br>牛乳  | ワッフル<br>牛乳  | さつま芋おにぎり<br>麦茶                                      | ビスケット<br>牛乳  | じゃこラスク<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳   |
| 未満児：午前おやつ | きなこせん 牛乳  | スティッククッキー 牛乳  | クラッカー 牛乳  | ケーキ 牛乳   | 星っこせん 牛乳  |   |
| 主食        | ごはん   | ごはん   | ごはん   | うどん  | ごはん   |   |
| 昼食        | 親子煮<br>しゅうまい<br>わかめの酢の物<br>レタススープ<br>フルーツ             | かぼちゃメンチ<br>かみかみサラダ<br>大根の煮物<br>豆乳スープ<br>フルーツ          | たらパン粉焼き<br>人参きんぴら<br>ブロッコリーサラダ<br>豆腐と里芋のみそ汁<br>フルーツ | 信田焼き<br>磯和え野菜<br>トマト<br>ミニゼリー                      | 鶏の唐揚げ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃチーズ焼き<br>はるさめスープ<br>パンブキンババロア |   |
| 午後おやつ     | せんべい<br>牛乳  | りんごジャムクッキー<br>牛乳                                      | スイートポテト<br>牛乳                                       | ミニ肉まん<br>牛乳  | ハロウィンバイクッキー<br>牛乳                                       |   |



10月30日(木) 10月生まれのお友達の誕生日会です。



## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \*背すじをまっすぐ伸ばす。
- \*テーブルに肘をつけない。
- \*お茶碗やお椀は手に持つ。
- \*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開ける。



## スプーンのもちかた



## 秋の味覚を楽しみましょう

暑い夏がやっと終わり…爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋はりんご、ぶどう、さんま、秋なす、お芋などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増して、味覚形成にも役立ちます。

