



こんだてひょう (3・4・5歳児)

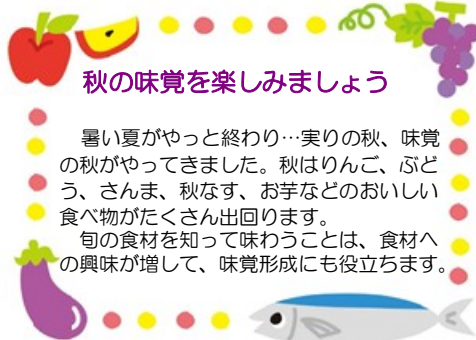
はなさき仙北 角館こども園

【目標】 秋の 食材を あじわいましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食			ごはん	ごはん	ごはん	
昼食			ポークカレー かりんこわかさぎ キャベツのサラダ 茹でブロッコリー フルーツ	ほっけフライ ブロッコリーサラダ トマト 白菜みそ汁 フルーツ	チキンピカタ にんじんサラダ ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 フルーツ	
おやつ			ハムチーズ蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳	リーフパイ 牛乳	運動会
日	6	7	8	9	10	11
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 さつま芋甘煮 チンゲン菜酢醤油和え つみれ団子汁 十五夜デザート 	鶏照り焼き カレー風味チャブチェ ブロッコリーおかか和え キャベツスープ フルーツ	みそ野菜ラーメン 白身魚フリッター ごま和え野菜 フルーツ	さば香味焼き レタスサラダ 粉ふき芋 豚汁 フルーツ	春巻き マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 もずくスープ ブルーベリーゼリー	ミートボール ブロッコリーサラダ ハッシュポテト 野菜スープ フルーツ
おやつ	クレープ 牛乳	スコーン 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト	バームクーヘン 牛乳
日	13	14	15	16	17	18
主食		ごはん	ごはん	ごはん	そばごはん	ごはん
昼食		紅鮭塩焼き 小松菜ツナ和え さつま芋バター焼き わかめのみそ汁 フルーツ	ハンバーグりんごソース ポテトサラダ ナポリタン 千切り野菜スープ フルーツ	かれいネギみそ焼き キャベツの和え物 にんじん甘煮 なめこのみそ汁 フルーツ	肉そば ほうれん草刻み和え コーンバター ポトフスープ フルーツ	ほっけみりん焼き 野菜ソテー トマト&ブロッコリー 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	スポーツの日	せんべい 牛乳	ビスケットパン 牛乳	ポテトフライ 牛乳	サブレ 牛乳	せんべい 牛乳
日	20	21	22	23	24	25
主食	ごはん	ごはん	防災パン	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	赤魚塩こうじ焼き おかか和え野菜 ハッシュポテト けんちん汁 フルーツ	キャベツメンチ ブロッコリーサラダ きゅうり浅漬け チキンスープ フルーツ	クリームシチュー チーズ フルーツポンチ 非常食をたべてみよう!	鮭チーズ焼き 大根サラダ ほうれん草ナムル ミネストローネ フルーツ	ハヤシライス チキンナゲット ブロッコリーツナ和え フルーツ	ハンバーグ キャベツサラダ トマト 野菜スープ フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	ワッフル 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶	ビスケット 牛乳	じゃこラスク 牛乳	お菓子 牛乳
日	27	 28	29	30	31	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	
昼食	親子煮 しゅうまい わかめの酢の物 レタススープ フルーツ	えびカツ かみかみサラダ 大根の煮物 豆乳スープ フルーツ	たらパン粉焼き 人参さんぴら ブロッコリーサラダ 豆腐と里芋のみそ汁 フルーツ	信田焼き 磯和え野菜 トマト ミニゼリー	鶏の唐揚げ コールスローサラダ かぼちゃチーズ焼き はるさめスープ パンプキンパバロア	
おやつ	せんべい 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	スイートポテト 牛乳	ミニ肉まん 牛乳	ハロウィンバイクッキー 牛乳	



10月30(木) 10生まれのお友達の誕生日会です。



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。

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

- * 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



はしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ① はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ② もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③ はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

