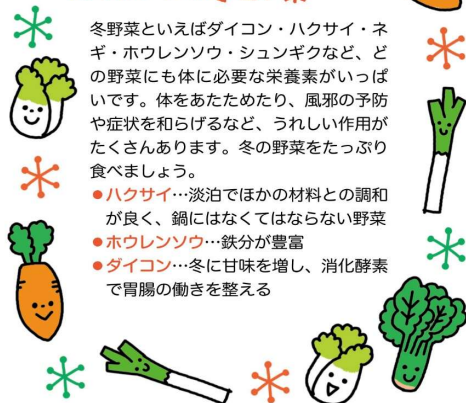


離乳完了ひよこ・りす・うさぎ組



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

うれしい交配能
たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。



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
🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・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。 🍷 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。 🍷 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。					1 ぶりキャベツフライ 小松菜の海苔和え ちくわとピーマンの金平デザート みそ汁
					お菓子
3 文化の日 (おやすみ)	4 さんまオレンジ煮 ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮 くだもの みそ汁	5 鶏のトマトオニオン煮 青のり粉ふき芋 三色野菜のナムル くだもの スープ	6 かれいの漬け焼き 昆布のそぼろ煮 ごぼうのツナマヨ和え くだもの みそ汁	7 けんちんうどん えび揚げぎょうざ かみかみサラダ くだもの	8 いわしトマト煮 ハッシュドポテト ほうれん草ごま和え デザート スープ
					お菓子
10 焼肉風炒め きゅうりの塩昆布和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁	11 さばの西京漬け焼き ほうれん草干草和え ちくぜん煮 くだもの すまし汁	12 お好み焼き風卵焼き もやしサラダ さつま芋オレンジ煮 納豆 くだもの みそ汁	13 ほっけみりん醤油焼き ゆで野菜 マロニーチャブチェ くだもの スープ	14 チキンカレー ツナチヂミ チップスサラダ くだもの	15 ぶりのみぞれ揚げ 切干大根サラダ ちくわのマヨチーズ焼き デザート みそ汁
					お菓子
17 マーボー豆腐 春雨マヨサラダ くだもの スープ	18 豚とれんこんのからあげ キャベツ浅漬け 炒り豆腐 くだもの みそ汁	19 さけの紅葉焼き ほうれん草おかか和え 白菜そぼろ煮 くだもの すまし汁	20 おからハンバーグ ブロッコリーごま和え サラスパナボリタン くだもの クリームシチュー	21 親子煮 野菜の華風和え 人参の金平 くだもの みそ汁	22 さんまおかか煮 ほうれん草ソテー さつま芋サラダ デザート みそ汁
					お菓子
24 振替休日 (おやすみ)	25 ほだっこ焼き ポテトサラダ きりぼしだいこん 切干大根カレー炒め くだもの みそ汁	26 ツナときのこのスパゲティ とりばな 鶏手羽中みそ焼き コーン入り野菜サラダ くだもの スープ	27 さばの竜田揚げ ほうれん草ごま和え れんこんソテー くだもの みそ汁	28 豚肉生姜焼き 北海サラダ くだもの みそ汁	29 きゅうにく 牛肉コロッケ ゆで野菜 ひじき煮 デザート すまし汁
					お菓子