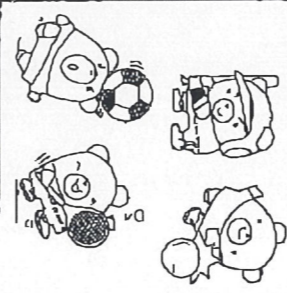




(令和 6年)

# 10月の献立表

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
7 (魚の煮付け) ヤカロニ(刈)シチュー かわかきサラダ(No.3) 甲子卵 おかし	8 (カリかけごはん) サバの野菜の揚げ わかめスーパ かわかきサラダ おかし	9 (汁かけごはん) 栄養さんぽろ じゃが芋のみそ汁 小豆に菜の花と食物 おかし	10 (チキニソース) 洋風卵とじ 人参とかわかきの和洋汁 かわかきサラダ おかし	11 (カリかけごはん) (にぎり揚中) 白菜のみそ汁 和風サラダ おかし	12 野菜ラーメン お菓子の詰め合わせ
14 <b>スポーツの日</b> 	15 <b>手作り弁当の日</b> 	16 (カリかけごはん) 鶏肉の大豆がらみ 卵のみそ汁 白和え おかし	17 (カレー炒飯) 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 かわかきの和洋汁 おかし	18 (白ごはん) 鹿茸の味噌炒飯 卵スーパ じじいの中華和え おかし	19 焼きそば おかし
21 (魚の野菜炒飯) 肉団子汁 じゃが芋とアヲヲ ヴィーゼンツのソテー おかし	22 (カリかけごはん) かつまいちのコロカ 揚げ豆腐のかかせ汁 野菜炒め おかし	23 (白ごはん) 豚肉とごぼうの煮物 玉ねぎと人参のみそ汁 さつまいものごぼう炒飯 煮豆 おかし	24 (芋ごはん) 炒り豆腐 卵と豆腐のスーパ ハムとナス おかし	25 <b>たんじょうかい</b> 	26 じゃが芋とニトリス おかし
28 (白ごはん) (お世身の黄金料理) かわかきサラダ さんぽろ不アト 牛草炒飯(ミニ) おかし	29 (カリかけごはん) 火焼き魚(鰯) 玉ねぎとかわかきの和洋汁 野菜のごま和え おかし	30 (白ごはん) 鶏肉とごぼうの中華炒め 大根のみそ汁 卵のみそスーパ かわかきの和洋汁 おかし	31 (ツナ炒飯) きのこごぼうの肉じゃが 五目汁 かわかきの和洋汁 おかし		

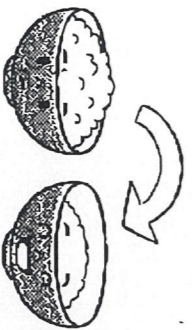
おなかをすかせる

食べ切る工夫をする

食べ物への興味を深める



早起き早寝で生活リズムをとのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。



ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにします。



苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたらほめたりするなど、工夫してください。

お弁当の日があります  
 こどもたちが楽しみにしている  
 お弁当の日  
 まだまだ暑い日があると思います  
 保冷剤もひとつ多めにいれてください。

食事を通して食べる楽しさを伝える