

おはしのれんしゅう

絵本【おべんとう】

おはし1本れんしゅう



おべんとうにつめます



給食いただきます



このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

今月の絵本

ちゅうりっぷ組で食育絵本会。
【すっぽんぽーん】
かわいい野菜たちと一緒に
「すっぽんぽーん！」と服をぬぎ
ぬぎしましょう。一所懸命ぬぎぬ
ぎしていく野菜たちを思わず応
援したくなります。
着脱やお風呂を嫌がる子にも
オススメの
絵本です。



10月のこんだて

() は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料（調味料・だし等除く）
1日（木）	豆腐のマヨネーズ焼き、もやしのナムル、ゆで卵（ぶどうゼリー）	ツナ かにかま 卵 豆腐 わかめ 人参 小松菜 ねぎ 生姜 もやし コーン 小麦粉 ごま ぶどうジュース アガー
2日（金）	肉団子スープ、まんまる揚げ〜かみかみメニュー〜、果物（ヨーグルト）	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 片栗粉 さつま芋 オレンジ ヨーグルト
3日（土）		
5日（月）	キッシュ風、白菜とりんごのサラダ、果物（豆腐ドーナツ）	ベーコン 卵 牛乳 チーズ 生クリーム 人参 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 白菜 胡瓜 コーン りんご ごま オレンジ 小麦粉 バター 豆腐
6日（火）	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、チーズ（ヨーグルト）	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ のり 人参 いんげん ほうれん草 トマト 玉ねぎ えのき じゃが芋 ヨーグルト
7日（水）	炒り豆腐、青菜とウインナーのソティ、果物（カルピスゼリー）	竹輪 鶏ミンチ ウインナー 卵 豆腐 人参 ねぎ ほうれん草 いんげん 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく パナナ カルピス アガー
8日（木）	魚のカレーあんかけ、切干大根のごま酢和え、ゆで卵（すくすくパン）	白身魚 卵 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン 胡瓜 切干大根 片栗粉 ごま 小麦粉 スキムミルク 野菜ジュース バター
9日（金）	五目豆煮、ほうれん草とひじきのサラダ、果物（ヨーグルト）	竹輪 鶏肉 大豆 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 コーン ごぼう れんこん 玉ねぎ こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
10日（土）	スープビーフン、チーズ、果物	えび 豚肉 チーズ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶
13日（火）	切干大根入り卵焼き、小松菜とひじきのコーン和え、果物（栗さんおにぎり）	ちりめん かつお 合ミンチ 卵 ひじき 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン 切干大根 ごま 柿 米 のり
14日（水）	白菜のクリームシチュー、キャベツの甘酢和え、果物（ヨーグルト）	かにかま 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ コーン 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
15日（木）	魚のごま焼き、ほうれん草のおひたし、さつま汁（小倉サンド）	白身魚 豆腐 みそ 人参 ほうれん草 ねぎ もやし 大根 しめじ さつま芋 パン粉 ごま 食パン つぶあん マーガリン
16日（金）	鶏のから揚げ、ポテトサラダ、ゆで卵、果物（ヨーグルト）	鶏肉 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 生姜 にんにく じゃが芋 片栗粉 オレンジ ヨーグルト
17日（土）	ハヤシライス、チーズ、果物	牛肉 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム じゃが芋 パイン缶
19日（月）	大豆とひじきの炒り煮、チンゲン菜のごま和え、チーズ（マカロニきなこ）	竹輪 鶏肉 厚揚げ 大豆 チーズ ひじき 人参 いんげん チンゲン菜 椎茸 もやし ごぼう れんこん こんにゃく ごま マカロニ きな粉
20日（火）	魚のタルタルソースかけ、金平ごぼう、粉ふき芋（豆腐のおやき）	白身魚 竹輪 卵 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 胡瓜 レモン じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 ごま 豆腐 ひじき 片栗粉
21日（水）	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物（ヨーグルト）	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
22日（木）	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、果物（ヨーグルト）	竹輪 かにかま 豚ミンチ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 コーン 里芋 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
23日（金）	鶏肉のピカタ、春雨サラダ、切干大根のスープ（カステラ）	鶏肉 ベーコン 卵 わかめ ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 しめじ 春雨 小麦粉 ごま はちみつ
24日（土）	焼そば、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 中華そば パイン缶
26日（月）	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物（蒸し芋）	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パナナ さつま芋
27日（火）	煮魚、卵の花、果物（みかんゼリー）	赤魚 竹輪 鶏肉 おから 人参 ねぎ 大根 ごぼう 生姜 椎茸 里芋 こんにゃく 柿 みかん缶 アガー
28日（水）	ハロウィンパン、豆腐ハンバーグ、コンソメスープ（ハロウィंकッキー） ※ご飯はいりません 	合ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ コーン じゃが芋 パン粉 ロールパン バター 小麦粉 南瓜
29日（木）	八宝菜、大学芋、果物（ヨーグルト）	えび 豚肉 チーズ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 ごま パナナ ヨーグルト
30日（金）	肉じゃが、わかめと胡瓜の酢の物、チーズ（ヨーグルト）	さつま揚げ かにかま 牛肉 チーズ わかめ 人参 いんげん 玉ねぎ コーン 胡瓜 じゃが芋 こんにゃく ごま ヨーグルト
31日（土）	カレーうどん、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 うどん パイン缶

※今月の献立で、もも組以上にはちみつを少量使用しています。