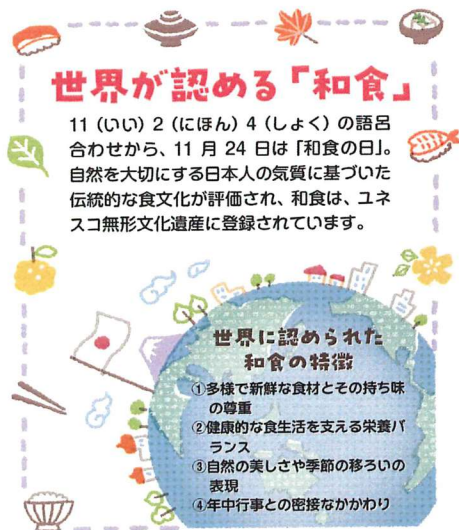
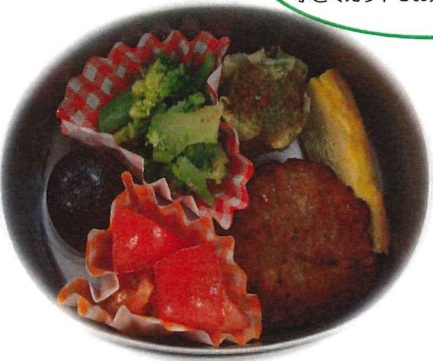




＼どんぐり拾いのお弁当紹介／

昨年まではミニトマトを使用していましたが、窒息防止の為今年度からトマトを小さくカットしお弁当に入れました。



- ☆ハンバーグ ☆シューマイ ☆卵焼き
- ☆ブロッコリーのおかか和え ☆トマト
- ☆果汁ゼリー

食育クイズ！

ご飯を食べる時、してはいけないことはどれでしょう。

- ①せすじをピンツと伸ばして食べる
- ②ひじについて食べる
- ③おくちをとして食べる

正解は

②ひじについて食べる です。

肘について食べると行儀が悪く、見た目もよくありません。

また、背中が丸まり消化に良くない姿勢と言われています。

お家でも気をつけてみましょう。

＼10月たんじょうかいメニュー／



- ☆鶏肉ときのこの混ぜご飯 ☆豚汁
- ☆たこさんウインナー ☆みかん



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	金	ミートスパゲッティ きのことサラダ オレンジ	菓子 牛乳
2	土	ビーフシチュー 白菜サラダ	菓子 牛乳
3	日	文化の日	
4	月	振替休日	
5	火	肉じゃが 伴三条 パナナ	★さつま芋ようかん
6	水	あじフライ ポテトサラダ トマト	菓子 牛乳
7	木	回鍋肉 ふんわりナゲット ゴマたくあん	★プリンアラモード
8	金	五峰山登山&ミニ遠足 ※おかず入りおにぎりを持参して下さい。 ※おにぎりの具材は窒息防止の為、小さく切って入れて下さい。	みかん 牛乳
9	土	パン 牛乳	菓子 牛乳
10	日		
11	月	ジャーマンオムレツ はりはり漬け トマト (※五峰山登山予備日)	★シュガーラスク 牛乳
12	火	大豆の五目煮 フライド人参 味付けのり	ヨーグルト
13	水	豆乳味噌汁 チーズミ 黄桃	菓子 ミルク
14	木	麻婆豆腐 ナムル風煮びたし パナナ	焼きいも 牛乳
15	金	たんじょうかい ミートドリア コンソメスープ ポテト 果汁ゼリー	菓子 ヤクルト
16	土	具沢山味噌汁 焼き魚	菓子 牛乳
17	日		
18	月	ヤンニョムチキン 土佐和え トマト	菓子 牛乳
19	火	鮭の味噌パン粉焼き ツナときゅうりの酢の物 味付けのり	菓子 ミルク
20	水	親子丼 小松菜とひじきのサラダ みかん	★バナナケーキ 牛乳
21	木	すき焼き風煮 大豆とさつま芋の甘辛和え 卵焼き	菓子 牛乳
22	金	炒り鶏 レンコンとゆで卵のサラダ バイロ	★リンゴゼリー
23	土	勤労感謝の日	
24	日	和食の日	
25	月	ひじきの炒め煮 ブロッコリーとポテトのチーズ焼き ごまふりかけ	菓子 ミルク
26	火	卵うどん 焼き魚 パナナ 和食の日メニュー	★さつま芋スコーン 牛乳
27	水	スープ春雨 切り干し大根のコールスロー みかん	★マーラーカオ 牛乳
28	木	ポークビーンズ ごぼうサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
29	金	カレーライス もやしナムル 福神漬	菓子 牛乳
30	土	中華丼 キャベツの昆布和え	菓子 牛乳

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

★8日(金)のおかず入りおにぎりについて

おにぎりの具材は窒息防止の為、小さく切って入れて下さい。