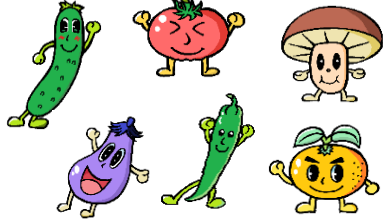
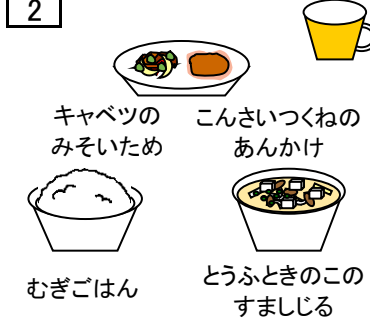
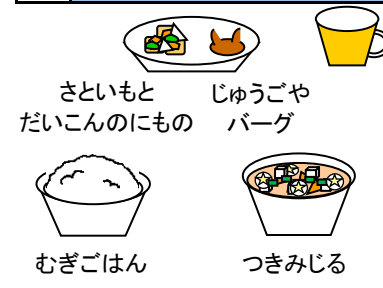
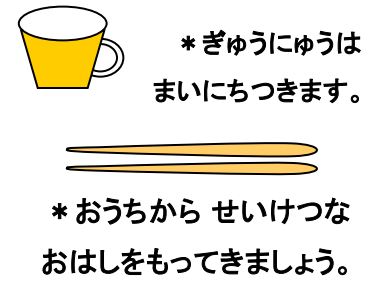
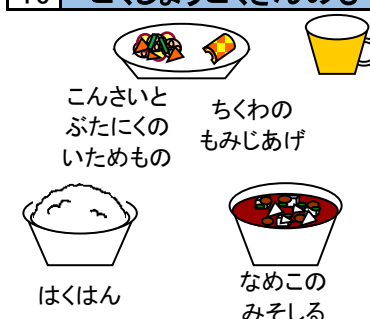
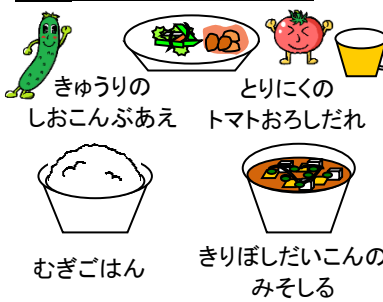
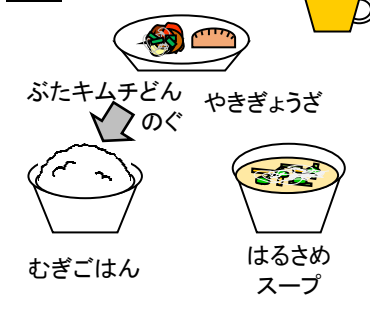
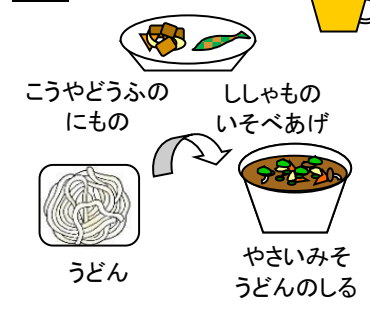
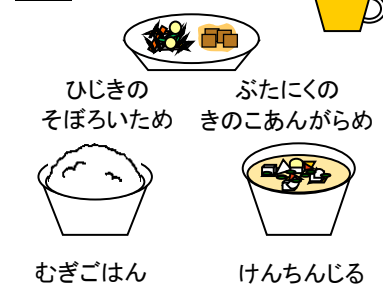
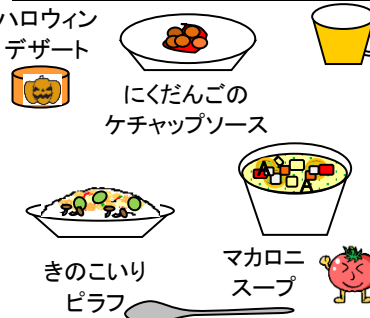


月	火	水	木	金
れいわ7ねんど かいづししょくいくのテーマ いっしょにやさいをたべよう! 	ぎょうしゃ はい そう 業者 配 送 7日(火): オレンジ 29日(水): ナン 31日(金): ハロウィンデザート 	1 かいづししょくざいのひ  きゅうり サラダ さけの カレーマヨやき しょくパン ミネストローネ エネルギー 350 kcal	2  キャベツの みそいため こんさいつくねの あんかけ むぎごはん とうふときのこの すましじる エネルギー 394 kcal	3  きりぼしだいこんの あえもの いわしの うめ むぎごはん とんじる エネルギー 440 kcal
6 十五やのこんだて  さといもと じゅうごや だいこんのもの パーグ むぎごはん つきみじる エネルギー 417 kcal	7  オレンジ たくあん さばの あえ しおやき むぎごはん こんさいみそしる エネルギー 389 kcal	8  ごぼうサラダ しろみざかなの オーロソース くろしょくパン トマトポテト スープ エネルギー 464 kcal	9 めのあいごデー  あおなの いためもの かぼちゃと ころも ぎざかなの あげがらめ にんじんごはん なすのみそしる エネルギー 430 kcal	10  にんじん しりしり ぶたにくの こくとうやき ソフトめん おきなわそばふう つけじる エネルギー 413 kcal
 *きゅうにゅうは まいにちつきます。 *おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。	14  いりどうふ さわらの ねぎみそがけ むぎごはん さわにわん エネルギー 400 kcal	15  だいこん サラダ とりにくの マスタードソースがけ しょくパン カレースープ エネルギー 396 kcal	16 こくしょうこくさんのひ  こんさいと ぶたにくの いためもの ちくわの もみじあげ はくはん なめこの みそしる エネルギー 414 kcal	17  ちゅうか サラダ あげ ショウロンポウ むぎごはん (いたく) とうにゅう マーラータン エネルギー 443 kcal
20 しょくいくのひ  きゅうりの しおこんがえ とりにくの トマトおしだれ むぎごはん きりぼしだいこんの みそしる エネルギー 415 kcal	21  さつまいもの きんぴら アジの みそがらめ はくはん いとかまぼこの すましじる エネルギー 439 kcal	22  こんにやくいり キャベツサラダ オムレツ こめこしょくパン あきやさいの クリームスープ エネルギー 375 kcal	23  ぶたキムチどん のぐ やきぎょうざ むぎごはん はるさめ スープ エネルギー 379 kcal	24  こうやどうふの にもん ししゃもの いそべあげ うどん やさいみそ うどんのしる エネルギー 402 kcal
27  ひじきの そぼろいため ぶたにくの きのこあんがらめ むぎごはん けんちんじる エネルギー 408 kcal	28  あかしそあえ さんまの かばやき むぎごはん さつまじる エネルギー 457 kcal	29  あおなの ソテー バイクドポテト ナン キーマカレー エネルギー 405 kcal	30  だいこんと ぶたにくの いためもの しろみざかなの たつたあげ むぎごはん はくさいの みそしる エネルギー 388 kcal	31 ハロウィンこんだて  ハロウィン デザート にくだんごの ケチャップソース きのこいり ピラフ マカロニ スープ エネルギー 447 kcal

きゅうしょくのおはなし

しょくじのときの うれしいしせい

こどもえんのおともだち、よいしせいで きゅうしょくをたべることができていますか？チェックしてみましょう。

- ①せなかがまるまっていますか？
- ②ひじをついていませんか？
- ③しよつきをもっていますか？
- ④あしのうらがゆかについていませんか？

ごはんとするもののある『わしょく』のこんだてのときはとくに、しよつきをもって、せすじをのばしてたべましょう。



10月6日は十五夜

あきはつきがきれいで、おつきみをするのによいときです。「十五夜」には、あきのしゅうかくに かんしゃして、いもやだんご、すすきをおそなえます。

10月10日は「目の愛護デー」

すうじの10を よこにすると、「め」と「まゆげ」にみえることから、『めのあいごデー』とされています。きゅうしょくでは、9日(このか)に、めによいたべものを だします。

10がつ16にちは「こくしょうこくさんのひ」です!

『こくしょうこくさんのひ』は、「わたしたちのくにでたべるものは、できるだけわたしたちのくにできつくりましょう!」というひです。たべものをつくってくれるひとに「ありがとう!」のきもちをこめて、たべることができるといいですね。