

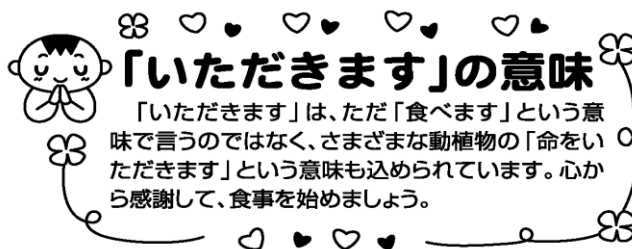
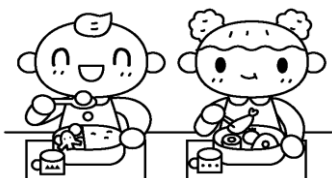
日	曜	主食	副食		おやつ		行事
			共通	追加食(未満児)	10時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ゆかりごはん	鶏肉の照焼き、ビーフン炒め、ほうれん草のごま和え、果物	たまごスープ	牛乳、せんべい	芋かりんとう	(バルーンフェスタ ...年長児のみ)
2	土		親子うどん、揚げ物、サラダ、果物				
4	月	振替休日					
5	火	ミルクごはん	チキンカレー、白身魚フライ、シーザーサラダ、果物	高野豆腐煮物	牛乳、パン	オレンジゼリー	
6	水	ふりかけごはん	チーズハンバーグ、ひじきと大豆の炒り煮、キャベツの和え物、	南瓜みそ汁	牛乳、果物	丸ボーロ 牛乳	スイミング
7	木	むぎごはん	つみれ汁、揚げシューマイ、エッグサラダ、果物	納豆	牛乳、クラッカー	ココア蒸しパン	
8	金	わかめごはん	鶏肉の酢漬け、うの花煮、ツナとコーンのサラダ	にゅうめん	牛乳、果物	ヨーグルトムース	
9	土		ロールパンランチ、スープ、果物				はばたけ学級
11	月	むぎごはん	豚肉の生姜焼き、南瓜の天ぷら、トマトサラダ、果物	冬瓜みそ汁	牛乳、いりこ	バタークッキー	
12	火	ふりかけごはん	大根のおでん風煮、魚の塩焼き、スパゲティサラダ、果物	コーンスープ	牛乳、サブレ	肉まんじゅう	
13	水	むぎごはん	チキンカツ、昆布とこんにゃくの炒り煮、さつま芋のマヨネーズ和え、納豆	すまし汁	牛乳、果物	チョコスクッキー ジュース	スイミング
14	木	ゆかりごはん	肉うどん、ちくわ(白身魚)の磯辺揚げ、コールスローサラダ、ゆで卵	煮豆腐	牛乳、果物	ぼたぼたせんべい	
15	金	《お誕生会食》	～ お楽しみメニュー ～	スープ	衛生ボーロ	ケーキ 牛乳	お誕生会
16	土		きつねうどん、揚げ物、サラダ、果物				
18	月	むぎごはん	鮭のみそ焼き、金平ごぼう、ポテトサラダ	かき玉汁	牛乳、果物	ドーナツ	
19	火	わかめごはん	肉団子の甘辛煮、たまご焼き、人参グラッセ、ブロッコリー、果物	クリームスープ	牛乳、カステラ	ヨーグルト サブレ	
20	水	むぎごはん	さんまのかば焼き、さつま芋の天ぷら、春雨の酢の物	白菜みそ汁	牛乳、果物	えびせん 野菜ジュース	スイミング
21	木	ゆかりごはん	にゅうめん、鶏肉の唐揚げ、おからサラダ、果物	冬瓜煮物	牛乳、クッキー	おにぎり	
22	金	ふりかけごはん	魚(金山)のフライ、南瓜のそばろ煮、海藻サラダ	コンソメスープ	牛乳、パン	フランクフルト チーズ	
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ミルクごはん	野菜カレー、メンチカツ、キャベツのサラダ、ゆで卵、果物、	煮豆	牛乳、 バームクーヘン	グレープフルーツゼリー	
26	火	むぎごはん	ミートローフ、昆布とれんこんの金平、ビーンズサラダ、	すまし汁	牛乳、果物	じゃこトースト	
27	水	わかめごはん	サバのカレー風味揚げ、蒸干し大根の煮物、胡瓜のゆかり和え、果物	豆腐みそ汁	牛乳、丸ボーロ	サラダブリッツ ジュース	スイミング
28	木	むぎごはん	ミートスパゲティ、エビカツ、チーズ、野菜のごま和え	シチュー	牛乳、果物	手作りプリン	
29	金	ふりかけごはん	魚(赤魚)の酢漬け、さつま芋の煮物、ハムサラダ	中華スープ	牛乳、ビスケット	ミニせんべい 果物	
30	土		おにぎりランチ、スープ、サラダ、果物				

【今月の目標】食べ物に感謝して、楽しく食べよう！食事のマナーも守りましょう。

【今月の行事】・1日(金) バルーンフェスタ — 年長児のみ

・9日(土) はばたけ学級

・15日(金) お誕生会



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。