

# 給食だより 10月

< 良い姿勢ができていますかチェックしてみよう! >

足がきちんと床についていないと、背筋ものびず、噛む力、骨や歯などの成長にも関係してきます。まずは、足が床にしっかりついていないか確認してみましょう。

【良い姿勢】

- 背筋がのびている。
- ひじがテーブルについていない。
- 足がしっかり床についている。



日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	日				
2	月	ビスケット	魚の照り焼き・ゆかり和え・清し汁・果物		ココア蒸しパン
3	火	バナナ	秋のクリームシチュー・チンゲン菜のサラダ・果物		たこ焼き風
4	水	食パン	肉じゃが・酢の物・みそ汁・トマト		フルーツゼリー
5	木	ヨーグルト	魚の煮つけ・和え物・かき玉汁・トマト	魚の竜田揚げ・和え物・かき玉汁・トマト	ふかし芋
6	金	せんべい	なかよしハンバーグ・ドレッシングサラダ・コーンスープ・果物		ボンデケーキ
7	土	クラッカー	野菜のスープ・春雨サラダ・果物	ハヤシライス・春雨サラダ・果物	いもあんパン
8	日				
9	月				
10	火	ビスケット	豚肉の生姜焼き・酢の物・みそ汁・トマト		グリーンケーキ
11	水	棒チーズ	ツナと切干大根の炒め物・酢の物・みそ汁・果物		ヨーグルトムース
12	木	バナナ	野菜たっぷりキッシュ・ゆで野菜・チンゲン菜のスープ・果物		ジャムサンド
13	金	食パン	煮物・青菜とコーンのサラダ・清し汁・トマト	飛竜頭・青菜とコーンのサラダ 清し汁・トマト	チーズ蒸しパン
14	土	ポーロ	温そうめん・さっぱりサラダ・果物	コーン入りラーメン・さっぱりサラダ・果物	おにぎり
15	日				
16	月	せんべい	魚のみそ焼き・切干大根のごま酢和え・清し汁・トマト		手作りメロンパン
17	火	クラッカー	きのこグラタン・ゆで野菜・野菜スープ・果物		果肉入りリンゴゼリー
18	水	ヨーグルト	そぼろ煮・和え物・みそ汁・トマト	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 和え物みそ汁・トマト	ジャムクッキー
19	木	棒チーズ	さつまいもがゆ・そぼろ煮・鶏肉のレモン焼き 和風スパゲティ・サラダわかめスープ・果物	秋色ご飯・鶏肉のレモン焼き 和風スパゲティ・サラダ・わかめスープ・果物	ケーキ
20	金	食パン	煮物・ゆで野菜・清し汁・トマト	コロケ・ゆで野菜・清し汁・トマト	ぜんざい
21	土	ビスケット	温そうめん・フルーツサラダ	きのこスパゲティ・フルーツサラダ	ケーキ
22	日				
23	月	ポーロ	煮物・パンサンスウ・清し汁・トマト	えびのよせ揚げ パンサンスウ・清し汁・トマト	おからと人参のケーキ
24	火	バナナ	ひじき炒め・ポテトサラダ・みそ汁・果物		肉まん
25	水	せんべい	魚のムニエル・ブロッコリーサラダ 春雨スープ・トマト	魚チーズ風味フライ・ブロッコリーサラダ 春雨スープ・トマト	きな粉マカロニ
26	木	食パン	シチュー・ほうれん草のサラダ・果物	ポークカレー・ほうれん草のサラダ 果物	カルシウムおにぎり
27	金	棒チーズ	鶏肉のマーマレード焼き・野菜サラダ・清し汁・トマト		スイートポテト
28	土	クラッカー	豚丼・がんもの甘煮・果物		あんパン
29	日				
30	月	ビスケット	魚の煮つけ・甘酢和え・清し汁・果物		ホットケーキ
31	火	ポーロ	五目豆・ピーナッツ和え・みそ汁・トマト		チーズ饅頭