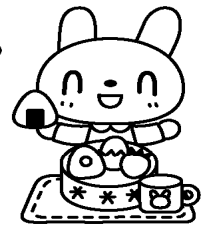


日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
			からだをつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
9 (火)	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	牛乳	豚肉、ハム	片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ	生姜、きゅうり、人参 玉葱、コーン	277	14.3
10 (水)	★とりにくとあつあげの炒りため やさいゼリー	牛乳	鶏肉、厚揚げ ゼラチン	砂糖、片栗粉 野菜ジュース	ピーマン、人参 玉葱	280	15.4
19 (金)	スパゲティミートソース いちご	牛乳	牛ミンチ、粉チーズ	スパゲティ	玉葱、人参、しいたけ パセリ、いちご	237	10.7
22 (月)	にこみハンバーグ、ブロッコリー フライドポテト、にんじんグラッセ	牛乳	合びきミンチ 卵、牛乳	パン粉、バター フライドポテト	玉葱、人参 ブロッコリー	342	17.9
23 (火)	カレーシチュー フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋、マカロニ カレールウ	人参、玉葱、みかん缶 グリーンピース、桃缶 パイン缶、りんご	309	13.1
24 (水)	からあげ やさいソテー	牛乳	鶏肉 ベーコン	片栗粉、小麦粉	にんにく、生姜、人参 ピーマン、太もやし	270	15.5
25 (木)	かわりキンピラ ミルクもち	牛乳	牛肉、牛乳 きな粉	ごま、片栗粉 砂糖	きゅうり、ごぼう 人参、もやし	303	9.1
26 (金)	たけのこごはん、オムレツ じゃこピーマン プリン	牛乳	鶏肉、しらす干し ちくわ、オムレツ	米、ごま、プリン	筍、人参、いんげん ピーマン	469	19.8

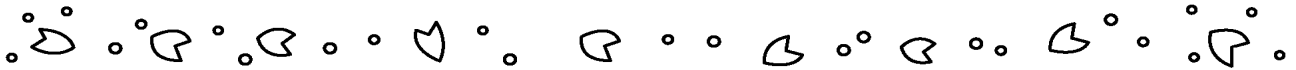
※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。  
※今月は地域野菜として元岡のいちごを使います。



## 新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。



### (お知らせ)

- ①家から持たせる主食はご飯、又はパンを持たせてください。  
ご飯にふりかけをかける時は、家からかけて持たせてください。  
パンには、何もぬらないください。菓子パン・調理パンは禁止です。
- ②おはし・コップ・おしぼりタオルを忘れないようにお願いします。

### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。

