


令和6年10月盛り付け表

月	火	水	木	金
 <p>1日</p>	<p>2日</p> <p>手作り中華つくね (1人1個)</p> <p>和風ポトフ</p> <p>ご飯</p>	<p>3日</p> <p>◎小松菜入りコロッケ (1人1ヶ)</p> <p>◎ツナと野菜のソテー</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	<p>4日</p> <p>今月のマナー目標 ☺</p> <p>食器は手に持って食べよう</p> <p>目の愛護 day 南犬立!</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>豚肉とほうれん草の醤油マヨ炒め</p> <p>コーンのスープ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>ご飯</p>	<p>5日</p> <p>①机と口までの距離が遠いので、ご飯をこぼさないように</p> <p>②食べ物に対して敬う気持ちを表すため</p> <p>→食器を手に持つマナー</p>
<p>7日</p> <p>タイ風あんかけご飯</p> <p>さっぱり和え</p>	<p>8日</p> <p>大豆の中華丼</p> <p>ほうれん草とベーコンのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>9日</p> <p>◎ワカサギの天ぷら</p> <p>◎キャベツとささ身のお浸し</p> <p>みそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>10日</p> <p>11日</p> <p>回鍋肉</p> <p>すまし汁</p> <p>ご飯</p>	
<p>12日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日</p> <p>◎蒸ししゅうまいの酢醤油かけ (1人3ヶ)</p> <p>◎パッ・ウンセン</p> <p>たらボールとキャベツのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>16日</p> <p>◎サバのカレー煮 (1人1切れ)</p> <p>◎ひじきの炒め煮</p> <p>みそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>17日</p> <p>イカサラダ</p> <p>☆きのこ鶏肉のシチュー</p> <p>コッパン</p> <p>ご飯</p>	<p>18日</p> <p>炊き合わせ</p> <p>○ごぼう天...1本</p> <p>○ちくわ...1本</p> <p>○ウイナー...2本</p> <p>生姜汁</p> <p>ご飯</p>
<p>21日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>にらとコーンのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>22日</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>みそ肉じゃが</p> <p>ご飯</p>	<p>10/10は「目の愛護 day」!!</p> <p>↳1010→〇〇→〇〇 (人の目と眉に例えて)</p> <p>目に良い栄養素は?</p> <p>◎ビタミンA...目の乾燥を防ぐ (人参、ほうれん草、かぼちゃ)</p> <p>◎アントシアニン...目の疲れをとる (ブルーベリー)</p> <p>◎タウリン...目の疲れを回復 (たらこ、鰻)</p> <p>スマホやゲームの使い過ぎ注意!</p>		<p>10/23は体育祭です</p> <p>体作りのために、下の栄養素を摂ろう</p> <p>◎たんぱく質・Ca → 筋肉のもと</p> <p>◎Fe → スタミナをつけるため</p> <p>◎ビタミンC → 疲労回復効果↑</p>
<p>28日</p> <p>☆カレーライス (福神漬)</p> <p>大豆とツナサラダ</p>	<p>29日</p> <p>◎チヂミ (1人1切れ)</p> <p>◎大根の変わり浸し</p> <p>ピリ辛トック</p> <p>ご飯</p>	<p>30日</p> <p>チョコケーキ</p> <p>肉団子のトマト煮</p> <p>ほうれん草とじゃが芋のスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>31日</p> <p>パーカーパン (横切目)</p> <p>◎サケフライ (1人1切れ)</p> <p>◎キャベツソテー</p> <p>コロコロ野菜のスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>水分補給をきちんと行い</p> <p>朝ご飯をしっかり食べて</p> <p>怪我などはせず...</p> <p>みんなで体育祭 成功させよう!!</p>