



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
魚のもみじ焼き スパゲティサラダ 五目味噌汁	白雪ひじき 味噌汁	文化の日	魚のカレー揚げ マカロニサラダ(ツナ) 味噌汁	まこも筍とじゃが芋 の煮物 味噌汁	ロールパン ミートスパゲティ 白菜とベーコン のスープ
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ごまトースト		ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 いものソフトクッキー	牛乳 果物 お菓子
8	9	10	11	12	13
根菜カレー ポイルウインナー キャベツとリンゴの サラダ	れんこん入り ハンバーグ うまっこりー 冬野菜のあったか汁	春雨の卵とじ つき揚げソテー 味噌汁	菜飯(鮭) ハニースパイチキン 南瓜サラダ ダイコンスープ	魚の磯辺揚げ 小松菜のサラダ 味噌汁	豚丼 味噌汁
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 はちみつレモンケー	ミロミルク 果物 お菓子 キャンディーズ	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 黒糖ふくらかん	牛乳 果物 お菓子
15	16	17	18	19	20
まこも筍とじゃが芋 の煮物 味噌汁	鶏肉の洋風照り焼き 春雨レタスサラダ 小松菜のすまし汁	魚のもみじ焼き スパゲティサラダ 五目味噌汁	白雪ひじき 味噌汁	チキンチャップ ブロッコリーと きのこのサラダ 味噌汁	ロールパン ミートスパゲティ 白菜とベーコン のスープ
牛乳 果物 お菓子 キャンディーズ	牛乳 果物 みかん蒸しパン	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子 キャンディーズ	牛乳 果物 りんごのケーキ	牛乳 果物 お菓子
22	23	24	25	26	27
魚のカレー揚げ マカロニサラダ(ツナ) 味噌汁	勤労感謝の日	鶏肉の洋風照り焼き 春雨レタスサラダ 小松菜のすまし汁	根菜カレー ポイルウインナー キャベツとリンゴの サラダ	春雨の卵とじ つき揚げソテー 味噌汁	お弁当の日
ミロミルク 果物 お菓子		ミロミルク 果物 お菓子 キャンディーズ	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 桃のケーキ	牛乳 果物 お菓子
29	30				
チキンチャップ ブロッコリーと きのこのサラダ 味噌汁	魚の磯辺揚げ 小松菜のサラダ 味噌汁				
ミロミルク 果物 お菓子 キャンディーズ	牛乳 果物 焼き芋				

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。

8日と25日はカレーの日です。
以上児さんは、スプーンを持ってきてください。

6日と20日は麺の日です。
以上児さんは、フォークを持ってきてください。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。

うがいのしかた

しょくじのあとは...
クチュクチュうがいをする

そとからかえったら...
ガラガラうがいをする

それぞれ2~3かいずつやってみよう