１１がつのこんだて





令和 ８年 １１月 1日

佐賀市立本庄こども園

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)未満児運動会	7(土)
未満児午前	牛乳		牛乳	牛乳	りんごジュース	スープスパゲティ チーズ 果物
共通献立 【追加食】	太郎麺 魚のもみじ焼き 酢味噌和え 果物		ごはん・レタスと卵のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き チーズ粉吹き芋・果物 【ブロッコリーおかか和え】	ごはん・まさご揚げ さつま芋サラダ 大根洋風煮・果物 【魚の吸い物】	ごはん・カレー肉じゃが ふくさ焼き ひじきのナムル・果物 【ふのみそ汁】	
おやつ	ピラフおにぎり	文化の日	牛乳 マーブルクッキー	ヨーグルト ポップコーン	牛乳 お好み焼き	おにぎり
	9(月)	10(火)	11(水)親子遠足	12(木)	13(金)	14(土)
未満児午前	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	牛乳	牛乳	わかめうどん チーズ 果物
共通献立 【追加食】	具うどん 豚肉のマリネ ブロッコリー胡麻マヨ 果物	パン・ミートソーススパゲティ たいのムニエル キャベツサラダ・果物 【ミルクスープ】	ごはん・中華風コーンスープ 厚揚げ田楽 ゆかりスパゲティ・果物 【ほうれん草ソテー】	ごはん・魚の竜田揚げ ほうれん草の磯辺和え さつま芋オレンジ煮・果物 【豆腐のみそ汁】	ごはん・豚肉の塩だれ炒め コーンオムレツ 南瓜の胡麻和え・果物 【えのきのみそ汁】	
おやつ	なめ茸おにぎり	牛乳 きな粉団子	お茶 クレープ	ラッシー しらすせんべい	牛乳 ミルフィーユケーキ	おにぎり
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
未満児午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ちゃんぽん チーズ 果物
共通献立 【追加食】	みそラーメン 厚揚げのみぞれ煮 ブロッコリー温サラダ 果物	ごはん・カレー かぼちゃのキッシュ 蓮根サラダ・果物 【コンソメスープ】	ごはん・あおさのみそ汁 チンジャオロース 春雨の酢の物・果物 【卵豆腐】	ごはん・魚のすり身揚げ 海藻サラダ 蓮根の土佐煮・果物 【南瓜のみそ汁】	ごはん・あらめ煮しめ トマトとチーズのオムレツ タイ風サラダ・果物 【小松菜のみそ汁】	
おやつ	梅おにぎり	牛乳 マロンパイ	牛乳 さつまいもクッキー	白玉ぜんざい	牛乳 おさつプリッツ	おにぎり
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
未満児午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	親子うどん チーズ 果物
共通献立 【追加食】		ごはん・麻婆豆腐 焼きししゃも ミネラルサラダ・果物 【洋風かき卵汁】	パン・クリームシチュー わかめと卵のソテー ごぼうサラダ・果物 【レバー甘煮】	ごはん・蓮根ボール ほうれん草の胡麻和え たらこポテト・果物 【大根のみそ汁】	ごはん・中華うま煮 魚のネギみそ焼き 大根サラダ・果物 【白菜のかき卵スープ】	
おやつ	勤労感謝の日	R1 チーズまんじゅう	牛乳 豆腐のブラウニー	牛乳 あんバターサンド	牛乳 紅芋ちんすこう	おにぎり
	30(月)					
未満児午前	牛乳					
共通献立 【追加食】	汁ビーフン じゃがクリーミーソテー ひじきサラダ 果物					
おやつ	じゃこチーズおにぎり					

◎食事の時の正しい姿勢がきれいな歯並びをつくります！

舌は食べ物の味を感じたり、飲み込む動作の主体となったりする大切な器官で、歯並びとも深い関連があります。舌は筋肉の塊であり、首や胸、背中の筋肉とも連動しています。そのため、猫背などの悪い姿勢で食事をしていると、舌を上手に使えず歯並びに悪影響を及ぼしてしまいます。また、お口周りの筋肉が鍛えられず、あご骨の発育が遅れることから、歯をきれいに並べるためのスペースも不足してしまいます。

👇**正しい姿勢のポイント**👇

①足は床や足台にしっかりつける
→あごの力を使ってしっかり噛める

②背筋をピンとのばす
→消化がスムーズに

③テーブルと座面の高さを合わせる
→腰とひざの角度が直角になるように



