



11月給食予定献立表



広田保育園

以上児	1	2	3 文化の日	4	5	6
副食	・豚の角煮 ・もやしのナムル ・かき玉汁 ・柿	・五目大豆 ・ブロッコリーのごま酢和え ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイフルーツ		・たまごのミートソースかけ ・りんごサラダ ・大根汁 ・バナナ	・ぶりの照り焼き ・里芋の煮付 ・五目味噌汁 ・グレープフルーツ	・手作り弁当 ・牛乳
おやつ	・きなこ入り蒸しパン ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳		・ヨーグルトゼリー ・ビスケット	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	
	8	9	10	11	12	13
副食	・マーボー豆腐 ・春雨酢物 ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・カレー ・スパゲティサラダ ・若布スープ ・柿	・ハンバーグ ・チーズサラダ ・コーンソテー ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・オレンジ	・鮭のきのこクリームソース ・青菜和え ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	・かに玉 ・若布の酢物 ・きのこスープ ・りんご	・鶏ごま煮 ・切干サラダ ・しめたま汁 ・みかん
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・焼きそばパン ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ふかし芋 ・牛乳	
	15	16	17	18 お誕生会	19	20
副食	・味噌おでん ・きゅうりもみ ・吉野汁 ・オレンジ	・ツナとチーズのたまご焼き ・野菜ソテー ・せんべい汁 ・キウイフルーツ	・さばのホイル焼き ・ほうれん草とコーンのサラダ ・さつま汁 ・柿	・赤飯 ・鶏からあげ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・花麩の清汁・みかん	・豆腐とひじきのつくね ・ヤーコンサラダ ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	・ハムピカタ ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	
	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
副食	・鶏肉のトマト煮 ・ひじきのごま和え ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	 ・勤労感謝の日	・かつおの煮付 ・ピーナッツ和え ・豚汁 ・柿	・凍豆腐のたまごとし ・若布マヨネーズサラダ ・五目ラーメン ・みかん	・チキンナゲット ・ポテトサラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	・挽肉そぼろ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・なめこ汁 ・バナナ
おやつ	・オートミールクッキー ・牛乳		・小倉白玉 ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	
	29	30	 食事のマナーは身につけていますか？ 食事のマナーはみんなで楽しく、気持ちよく食事をするための「お約束」です。 3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。			
副食	・南瓜グラタン ・三色ソテー ・若布の味噌汁 ・りんご	・酢豚 ・バンサンスー ・コーンとキャベツのスープ ・みかん				
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・甘食 ・牛乳				

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- *背すじをまっすぐ伸ばす。
- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお椀は手に持つ。
- *両足を床につける。
- *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

今月の予定
平均給与栄養量

- ・エネルギー 440Kcal
- ・たんぱく質 18.8g
- ・脂質 19.5g

「食事の環境を整える」

- 食事の前に手を洗う。
- 配膳や後片付けの手伝いをする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人も大きな声で言う。
- 家族と一緒に食べる。
- 食卓を清潔にする。

「子どもの様子をチェックする」

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方で箸を使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

「箸や食器に対して丁寧に接することは、食事を大切に考えることにつながります。「食べられることに感謝をする」気持ちを、子どもたちに伝えていきましょう。