

11月給食予定献立表



竹駒保育園

【今月の予定平均給与栄養量】 (未満児) (以上児)		11月24日は『和食の日』 「和食の日」は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはん、味噌汁、主菜、副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。				1
副食	・エネルギー 515 Kcal 401 Kcal ・たんぱく質 20.3 g 18.6 g ・脂質 18.1 g 17.8 g					・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・若布スープ ・バナナ
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
副食	文化の日 	・パイとハムのステーキ ・シーフードサラダ ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・シチュー ・ブロッコリーのお浸し ・ウィンナーソテー ・りんご	・赤魚の煮付 ・若布の酢味噌和え ・いものこ汁 ・みかん	・炒り豆腐 ・ほうれん草のごま和え ・油揚げの味噌汁 ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		・黒蜜団子 ・牛乳	・玉子サンド ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・みかんジュース ・せんべい	
	10	11	12	13	14	15
副食	・肉巻きポテト ・シーザーサラダ ・はんぺんスープ ・りんご	・ツナとチーズの玉子焼き ・もやし中華和え ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	発表会総練習 ・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・豚肉の柳川もどき ・レモン醤油和え ・かぶの味噌汁 ・みかん	・ちくわの二色揚げ ・大徳寺和え ・白菜の味噌汁 ・柿	生活発表会
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
	17	18	19	20	21	22
副食	・鮭のきのこソース ・ブロッコリーのごま酢和え ・にら玉汁 ・キウイフルーツ	・凍豆腐の挽肉かけ ・スパゲティーサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	・タンドリーチキン ・ほうれん草としめじのお浸し ・ワンタンスープ ・みかん	・ベーコンエッグ ・ひじき炒り煮 ・里芋の味噌汁 ・柿	・八宝菜 ・中華風サラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	・五目納豆 ・さつま芋甘煮 ・もよしの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・焼きそばパン ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・きな粉入り蒸しパン ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・グラノーラクッキー ・牛乳	
	24	25	26	27	28	29
副食	振替休日 	・豆腐のドライカレー ・小松菜のごま和え ・ささみスープ ・柿	・たらほイル焼き ・ジャーマンポテト ・玉子スープ ・キウイフルーツ	・赤飯 ・鶏からあげ ・ヤーコンサラダ ・花麩の清汁 ・みかん	・にらとじゃこの玉子焼き ・若布サラダ ・さつま汁 ・りんご	・じゃが芋のそぼろ煮 ・もよしの炒め物 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ		・ぶどうジュース ・ビスケット	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	

食事のマナーは身についていますか？

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約束」です。環境を整えて、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。

◇ 食事の環境を整えましょう ◇

- 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。



♡肉や魚、野菜、果物などの食材に対して、命をいただくことへの感謝の気持ち。

♡料理が用意されるまでに関わった人への感謝の気持ち。



♡走り回って食材を集め、ごちそうを用意してくれた人への感謝の気持ち。



食事ができることに感謝の気持ちをもって、家庭でも、外食のときでも、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を伝えましょう。

「ごちそうさま」は「御馳走様」と書きます。「馳走」には、あれこれ走り回って世話をするという意味があります。交通機関がない時代、人々が山や海に行って、走り回って食材を集めたことから、もてなしや振る舞いのことを「ごちそう」というようになりました。

