

11月給食予定献立表



竹駒保育園

副 食	<p>【今月の予定平均給与栄養量】</p> <p>(未満児) (以上児)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 					<p>11月24日は『和食の日』</p> <p>「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。</p>	1
おやつ							<ul style="list-style-type: none"> 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
	3	4	5	6	7	8	
副 食	文化の日 	<ul style="list-style-type: none"> ・パンとハムのステーキ ・シーフードサラダ ・かき玉汁 ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・シチュー ・ブロッコリーのお浸し ・ワインソテー ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の煮付 ・若布の酢味噌和え ・いものこ汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・黒蜜団子 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子サンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜のスコーン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・みかんジュース ・せんべい 		
	10	11	12	13	14	15	
副 食	<ul style="list-style-type: none"> ・肉巻きポテト ・シーザーサラダ ・はんぺんスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとチーズの玉子焼き ・もやしの中華和え ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ 	発表会練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の柳川もどき ・レモン醤油和え ・かぶの味噌汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ごまポッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・石垣もち ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・ビスケット 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライドポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョア ・せんべい 		
	17	18	19	20	21	22	
副 食	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・凍豆腐の挽肉かけ ・スペゲティーサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンエッグ ・ひじき炒り煮 ・里芋の味噌汁 ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・もやしの味噌汁 ・バナナ	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそばパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごパイ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉入り蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ババロア ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・グラノーラクッキー ・牛乳 		
	24	25	26	27 お誕生会	28	29	
副 食	振替休日 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のドライカレー ・小松菜のごま和え ・ささみスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのホイル焼き ・ジャーマンポテト ・玉子スープ ・キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・鶏からあげ ・ヤーコンサラダ ・花麩の清汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・にらとじやこの玉子焼き ・若布サラダ ・さつま汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ 	
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・ぶどうジュース ・ビスケット 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカンドッグ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・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お約束」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。



♡ 「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の言葉 ♡



♡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。



♡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。



「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。

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。