

11月給食予定献立表



米崎保育園

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。

◇今月の予定平均給与栄養量◇ 【未満児】〔以上児〕 ・エネルギー 508Kcal 413Kcal ・たんぱく質 19.9g 18.7g ・脂質 18.7g 19.1g		1 ・がんもの含め煮 ・ピーナッツ和え ・三平汁 ・みかん		2 ・鶏肉のソテー ・玉葱のカレー炒め ・たまごスープ (以上児・牛乳) ・バナナ	
副食					
未満児主食					
おやつ					
	4 振替休日	5	6 ほかほかごはん	7	8
副食	・ミートローフ ・かみかみ大根サラダ ・ラーメンかき玉汁 ・みかん	・ちくわの二色揚げ ・アスパラのサラダ ・なめこ汁 ・柿	・さばの味噌煮 ・ほうれん草の煮浸し ・せんべい汁 ・りんご	・ポテトオムレツ ・マカロニツナサラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ	9 手作り弁当の日 ・牛乳
未満児主食					
おやつ					
	11	12	13 ほかほかごはん	14 お誕生会	15
副食	・鮭のホイル焼き ・ごぼうサラダ ・きのこスープ ・柿	・マカロニグラタン ・ヤーコンきんぴら ・はんぺん汁 ・りんご	・変り納豆 ・里芋の煮付 ・すいとん汁 ・ミニトマト	・赤飯 ・鶏味噌焼き ・南瓜サラダ ・花麩の清汁 ・みかん	・カレー肉じゃが ・ごまもやし ・大根汁 ・キウイフルーツ
未満児主食					
おやつ					
	18	19	20 ほかほかごはん	21	22
副食	・凍豆腐の挽肉かけ ・春雨酢物 ・豆麩の味噌汁 ・キウイフルーツ	・五目大豆 ・ほうれん草ごま和え ・もやしの味噌汁 ・柿	・ひじき玉子 ・大根サラダ ・きのこ里芋スープ ・みかん	・豚生姜焼き ・親子サラダ ・油揚げの味噌汁 ・バナナ	・さんまの蒲焼き ・干草和え ・五目味噌汁 ・りんご
未満児主食					
おやつ					
	25	26	27 発表会総練習	28	29
副食	・南瓜オムレツ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・みかん	・赤魚の塩焼き ・若布マヨネーズ サラダ ・コンソメスープ ・りんご	・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・炒り豆腐 ・きゅうりと 春雨の和え物 ・しめ玉汁 ・柿	・スコッチエッグ ・りんごサラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト
未満児主食					
おやつ					
	30 生活発表会				
副食	・フルーツサンド ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・もちもちドーナツ ・牛乳	・ショア ・せんべい



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。

食事のマナーは身につけていますか？

◇ 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。



♡ 「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。
♡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。

いつもお隣りばいごはんが食べられることに感謝して、家庭でも、外食でも、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。この「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、人々が山や海に行き、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。