



2・16(月)	3・17(火)	4・18(水)	5(木)	6・20(金)	7・21(土)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけごはん	
味噌汁(ふのり・麩)	味噌汁(人参・切干大根)	さつまい	味噌汁(キャベツ・わかめ)	豆乳味噌汁	味噌うどん
チンジャオロースー	白身魚竜田揚げ	豚肉の生姜焼き	納豆かき揚げ	ほっけのごま焼き	キャベツしめじ炒め
甘酢白菜	ほうれん草中華和え	小松菜ツナ和え	もやしのお浸し	切干大根とひじき煮	果物(バナナ)
果物(オレンジ)	果物(キウイ)	果物(パイ)	果物(みかん)	果物(りんご)	
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳・未満児果物(みかん)	牛乳
人参ケーキ	豆パン	クラッカー	きなこマカロニ	6日: 南瓜パン	レーズンパン
未満児果物(パイ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	20日: 南瓜小倉煮	果物(パイ)
9・23(月)	10・24(火)	11(水)	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)
ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	
味噌汁(南瓜)	味噌汁(豆腐・大根)	ほうれん草ポタージュ	スープ(芋・人参・コーン)	根菜カレー	ミートソーススパゲティ
豚カツ	鶏肉ハンガリー風煮込	白身魚ムニエル風	鮭の磯辺揚げ	スープ(わかめ・もやし)	小松菜しらす和え
大根のり和え	白菜とチンゲン菜お浸し	キャベツと人参のサラダ	もやしの生姜和え	ほうれん草えのき和え	果物(パイ)
果物(パイ)	果物(バナナ)	果物(みかん)	果物(りんご)	果物(オレンジ)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
チーズ・ビスケット	きなこマフィン	ツナコーンおやき	焼きうどん	プリン・せんべい	ジャムサンド
未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(パイ)	未満児果物(みかん)	未満児果物(バナナ)	果物(バナナ)

お誕生会 19(木)	クリスマス会 25(水)
わかめご飯	バターロール
スープ(えのき・コーン)	クリームシチュー
ミートボール	えびフライ
グリーンサラダ	ブロッコリーサラダ
果物(みかん)	人参甘煮・果物(みかん)
ケーキ	いちごケーキ
ジュース	ジュース
未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイ)

※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

食事のマナー

食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事をする事に繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーを子どもたちに伝えていくことが大切です。

ご存じですか？和食の配膳

和食の器の正しい並べ方は、向かって、左前にごはん、右前に汁物、右奥に魚、肉、大豆、卵料理などの主菜、左奥に野菜や芋などの副菜を置きます。お箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字に置きます。

また、魚は頭を左、腹を手前に置きます。(頭がない切り身は、幅の広い方を左に、皮を向こう側にして盛り付けます。)

和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。

親子で確認しながら、配膳してみましょう。

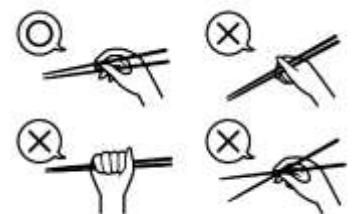
箸の使い方

食事をする時の食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。箸を持つ時期が早すぎると、手指の発達が進んでいないため、間違った持ち方になってしまう可能性があります。まずはスプーンやフォークをえんぴつ持ちできるように練習することをおすすめします。えんぴつ持ちで上手に食べることができるようになったら、手の大きさに合った長さの箸を用意して練習を始めましょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげましょう。

～ちょうどよい箸の長さの目安～

【手のひらの長さ(手首から中指までの長さ)】+【2～3cm程度】



今月のリクエストメニューはミートボールです!!



甘酢白菜(今月の給食から)

<材料 幼児6人分>

- 白菜・・・270g
- 酢・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

<作り方>

- ①白菜は長さ2～3cmの太めの千切りにし、茹でて冷ましておく。
 - ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える。
- ※合わせ酢は、火にかけ冷ますと酸味がやわらぎ、まろやかになります。