



| 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ことに繋がります。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。

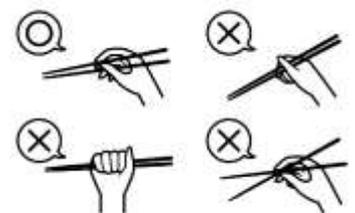
箸の使い方

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。