



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳			牛乳	牛乳
献立	鶏と大根の煮物 野菜のゆかり和え 果物	遠足	文化の日	すき焼き卵 ツナサラダ 果物	焼きそば 果物
3時のおやつ	ウィンナー入り蒸しパン			ホットケーキ	菓子
7	8	9	10	11	12
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉じゃがが 白菜のうま塩和え 果物	高野豆腐のそぼろ煮 ポパイサラダ 果物	豚肉の生姜焼き 大豆入り煮昆布 レタス トマト	カルシウム卵焼き 切干大根の 焼きそば風 果物	魚の香草パン粉焼き 厚揚げの煮物 こふき芋 果物	サンドイッチ 果物
竹輪の磯辺揚げ	牛乳もち	ココア蒸しパン	わかめおにぎり	豆乳まんじゅう	菓子・チーズ
14	15	16	17	18	19
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
魚のピザ風焼き ジャーマンポテト レタス 果物	豆腐入り ひじきの油炒め 南瓜サラダ かえり炒め 果物	チリコンカン ごまじゃこサラダ 果物	鶏の照り焼き 青菜のおかか和え レタス トマト	焼きいも 大会	お好み焼き 果物
ちりめんミルクお焼き	黒ゴマスコーン	ほうれん草のクリームパスタ	お豆腐ブラウニー	菓子	菓子
21	22		24	25	26
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
炒り卵の ミートソースかけ ひじきの華風和え 果物	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 果物	勤労感謝の日	魚のネギみそ焼き チャプチェ レタス 果物	炒り豆腐 野菜の納豆和え 果物	三色丼 すまし汁 果物
あずきクッキー	フレンチトースト		きなこ団子	ポテトピザ	菓子
28	29	30	予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		
牛乳	牛乳	牛乳			
ウィンナー入り卵焼き 竹輪とキャベツの カレー炒め 果物	麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 ししゃも 果物	煮魚 野菜のナムル 人参の甘煮 果物			
鮭おにぎり	ジャムサンド	みそまんじゅう			

楽しく美味しく食べるためのマナーを見直そう!

食事のマナーとは、食事を楽しく美味しく食べるための大切なお約束事です。毎日の食事の時間にできているか、確認してみましょう。

★ **きちんと挨拶をする。**
生き物の命や食材・食に関わる人々(食材を育てた人・料理した人など)に感謝の気持ち込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』を必ずしよう。

★ **好き嫌いせず、きれいに食べる。**
食べ終わった食器は食べ残しなくきれいですか?好きなものだけ食べたり、嫌いなものを残したりしないできれいに全部食べましょう。

★ **口を閉じておしゃべりせず食べる。**
お話ししながら食べると飛び散ったりして、周りの人は、いい気持ちはしません。食べている時は、口を閉じてお話をせず静かに食べることを心がけましょう。

★ **正しい姿勢で食べる。**
背中が曲がっていたり、肘をついたり横を向いて食べていませんか?背筋をのばし、姿勢よく食器を持っていい姿勢でかっこよく食べましょう。

★ **食具は、適切なものを使って食べる。**
お子さんはフォークやスプーンなどの食具を正しい持ち方で持っていますか?スプーンやフォークが正しく握れるとおはしへの移行もスムーズです。お子さんの食べる楽しさや食べる意欲を大切に、ゆっくり焦らず毎日くり返し正しい食具の使い方を身につけていきましょう。

《食具の持ち方》



上から握る → 下から握る → えんひつ持ち

食事マナーはひとつひとつ意味がしっかり込められていて、ほかにまだまだマナーはたくさんあります。お家でお手本になって真似をさせてみたり、楽しく学ぶ機会を作るなど楽しく食事をしながら覚えていきましょう。

11月21日の
給食に
登場!

レシピ 炒り卵のミートソースかけ 園提供メニュー

材料(こども4人分)

合挽きミンチ	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
パセリ	4g
カットトマト缶	40g
卵	200g
粉チーズ	4g
油	適量
ケチャップ	20g
ウスターソース	8g
塩コショウ	少々

作り方

- ① にんじん・玉ねぎ・パセリをみじん切りにする。
- ② 合挽きミンチ、にんじん、玉ねぎの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、トマト缶、ケチャップ、ウスターソースを加え混ぜる。
- ④ 最後にパセリを混ぜて、ミートソースは完成。
- ⑤ 卵に塩コショウし、しっかり混ぜる。フライパンを熱し、油をひき卵液を入れ木べらなどでかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ⑥ 炒り卵にミートソースと粉チーズをかけ出来上がり。

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作るときは、目安として2倍~3倍にしてください。

10月スペシャルランチ

フィッシュサンド
ドレッシングサラダ
ウィンナー りんご

