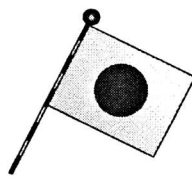
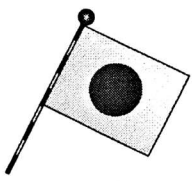


♡ 給食室より ♡

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、体を動かしましょう。
体を動かすと、自然にお腹がすいて食欲がでてきますよ。



	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)
	ごはん チンジャオロース 切干大根の甘酢和え 中華スープ フルーツ	ごはん 魚の揚げ浸し 大根のそぼろ煮 味噌汁 チーズ	文化の日	ハヤシライス キャベツのごまじゃこサラダ フルーツ	チキンピラフ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
	スイートポテト(手作り)・牛乳	バナナ・牛乳		ココナッツサブレ・牛乳	お菓子・牛乳
	米 50 豚ミンチ 30 たまねぎ 30 ピーマン 10 にんじん 8 だけのこ 10 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生薬 0.45 オロシにんにく 0.75 中華だし 0.3 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 切干大根 6 にんじん 8 ツナ 10 白ごま 0.8 酢 2 砂糖 1.2 しょうゆ 1 たまご 15 舞ねぎ 3 ごま 0.5 中華だし 0.8 水 100 フルーツ缶 30 さつまいも 40 砂糖 2.5 バター 5 牛乳1L 2.5 スキムミルク	米 50 たら 60 酒 2 片栗粉 6 なたね油 3 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 3 水 5 大根 35 にんじん 15 鶏ミンチ 15 グリーンピース 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 木綿豆腐 15 えのき 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10 バナナ 1/2		米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 キャベツ 3 ハヤシミルク 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 10 たまねぎ 8 ミックスベジタブル 12 コンソメ 1 バター 3 ツナ 10 キャベツ 45 きゅうり 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.8 たまねぎ 10 にんじん 5 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
ごはん ミルフィーユとんかつ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の味噌煮 小松菜のお浸し そうめん汁 フルーツ	ミートスパゲティ さつまいものサラダ コンソメスープ フルーツ	海老ピラフ 和風サラダ もずくスープ ジョア	ごはん タンドリーチキン 小松菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ
カップケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	源氏パイ・牛乳	オレンジゼリー(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 5 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 インゲン 3 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 木綿豆腐 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 14.25 スキムミルク 2.5 ビーズチーズ 10	米 50 さくら 60 オロシ生薬 0.8 味噌 8 みりん 2.5 しょうゆ 2.5 水 50 小松菜 30 ちくわ 15 しょうゆ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1.6 みりん 2 そうめん 6 にんじん 3 干しいたけ 0.1 青ねぎ 3 しょうゆ 0.75 みりん 0.75 塩 0.05 だし 0.75 水 100 フルーツ缶 30	スバグディ 45 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 グリーンピース 1 コーン 20 キャベツ 7 ソース 3 粉チーズ 1.5 さつまいも 50 きゅうり 8 にんじん 8 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 0.3 塩 0.01 こしょう 10 たまねぎ 5 キャベツ 1 コンソメ 100 フルーツ缶 30	米 50 えび 10 ウィンナー 8 たまねぎ 10 にんじん 5 コーン 5 グリーンピース 5 コンソメ 1 バター 3 キャベツ 40 ツナ 10 しめじ 8 ドレッシング(和風) 7 おきなわもずく 10 にんじん 5 舞ねぎ 3 中華スープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 ジョア 80	米 50 豚肉 60 カレー粉 2.25 ブレンヨーグルト 15 小松菜 35 もやし 1 にんじん 20 ごまドレッシング 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ゼリーの素 16 水 44	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 インゲン 8 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.5 ふ 1 わかめ 0.2 じゃがいも 20 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
ごはん チキン南蛮 中華和え 味噌汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	ちゃんぽん焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃのきめ煮 味噌汁 チーズ	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	作品展
パウンドケーキ(手作り)・牛乳	聖だべよ・牛乳	カルシウムせん・牛乳	お麩ラスク(手作り)・牛乳	ばりんこ・牛乳	
米 50 鶏肉 60 片栗粉 8 なたね油 5.4 砂糖 3.75 酢 3.6 しょうゆ 5 タルタルソース 30 ちくわ 5 にんじん 25 小松菜 10 ツナ 1.2 しょうゆ 0.4 ごま油 0.4 たまねぎ 20 わかめ 0.1 ふ・板ふ 0.2 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 牛乳1L 5.25 スキムミルク 2.5 バター 5.25 砂糖 5.25 たまご 7.5	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 パン粉 6 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 ソース 5 ブロッコリー 30 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 コンクリート(粉末) 10 牛乳1L 90 水 3 スキムミルク 3 フルーツ缶 30	中華めん 40 うどん 40 豚肉 20 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 55 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 0.3 塩 0.3 木綿豆腐 15 たまご 15 舞ねぎ 3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3	米 50 カレー 60 塩 1 酒 20 たまねぎ 5 ピーマン 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 片栗粉 10 かぼちゃ 60 スキムミルク 8 しょうゆ 6 だし 0.8 水 120 たまご 15 たまねぎ 10 舞ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10 ふ・板ふ 3 砂糖 2.5 バター 2	米 50 豚肉 35 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレー粉 7 スキムミルク 3 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 0.6 砂糖 0.6 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 ブレンヨーグルト 40 砂糖 2	

11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
ジャージャーうどん 切干大根の煮物 りんご	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 チーズ	勤労観者の日	ビビンバ風丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	ごはん 肉じゃが 酢の物 味噌汁 ジョア	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ
フルーツカッパ(手作り)・牛乳	ミニサラダ・牛乳		マリー・ぼりぼり小魚・牛乳	まがりせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 だけのこと 8 青ねぎ 5 オロシ生薬 0.6 オロシにんにく 0.6 しょうゆ 1.8 砂糖 3.6 赤味噌 3 酒 1.5 なたね油 1 切干大根 5 にんじん 5 うす揚げ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 だし 0.2 りんご 1/6 クラッカー 8 ホイップ用クリーム 20 フルーツ缶 5	米 50 豚肉 45 キャベツ 30 にんじん 10 オロシ生薬 1 しょうゆ 4 なたね油 3 酒 2.5 マカロニ 10 きゅうり 10 にんじん 8 ツナ 5 コン 5 マヨネーズ 7 塩 0.1 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10		米 55 たまご 25 小松菜 25 もやし 10 にんじん 8 ごま油 0.5 しょうゆ 4 ごま 0.5 合挽ミンチ 25 オロシ生薬 0.3 砂糖 2 しょうゆ 4 なたね油 0.5 春雨 7 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 たまねぎ 20 わかめ 0.3 ごま 1 中華だし 0.7 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛肉 30 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 インゲン 5 なたね油 1 砂糖 0.2 しょうゆ 3.5 みりん 2 水 30 きゅうり 40 カットわかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1 酢 2 しょうゆ 1 木綿豆腐 15 えのき 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 ジョア 80	米 55 鶏ミンチ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 グリーンピース 2 コン 3 コーン 8 ケチャップ 0.5 コンソメ 2 なたね油 2 ブロッコリー 35 にんじん 8 コーン 8 マヨネーズ 7 たまねぎ 10 にんじん 5 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)			
ロールパン クリームシチュー 胡瓜とツナのサラダ フルーツ	きのこピラフ スパゲティサラダ クリームスープ フルーツ	ごはん 鮭フライ ひじきと豚ひき肉の五目煮 味噌汁 チーズ			
ぼたぼた焼き・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	ソフトサラダ・牛乳			
ロールパン 60 鶏肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 グリーンピース 3 なたね油 1 塩 0.1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 きゅうり 50 ツナ 10 コン 5 ごまドレッシング 7 フルーツ缶 30	米 50 しめじ 15 しいたけ(生) 1.5 ベーコン(豚) 5 コンソメ 1 バター 3 スパゲティ 10 キャベツ 10 きゅうり 10 にんじん 8 マヨネーズ 7 塩 0.1 キャベツ 8 たまねぎ 10 グリーンピース 1 牛乳1L 30 水 70 スキムミルク 3 シチュールウ 6 フルーツ缶 30	米 50 鮭 60 小麦粉 5 パン粉 10 粉チーズ 3 なたね油 3 ソース 5 干しひじき 1 豚ミンチ 15 にんじん 8 ごぼう 5 干しいたけ 1 砂糖 2 しょうゆ 1.5 だし 0.3 なたね油 1 水 15 木綿豆腐 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コールスロートドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳不使用) ウィンナー・・・(卵・乳不使用) シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用)		

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話しながら楽しく食べることができるようになります。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。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、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。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- テレビを消して食事をする
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きい声で言う
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 食卓を清潔にする



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか
- 正しい姿勢で食べているか
- お茶碗やお椀を上手に持っているか
- 正しい持ち方ではしを使っているか
- 食器を大切に扱っているか
- 口を閉じてモグモグと食べているか
- 食べ物をポロポロこぼしていないか
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか