

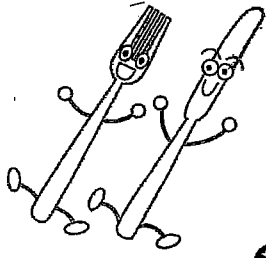
11月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	お点前	鶏肉の味噌からめ焼き、野菜サラダ、クリームシチュー、果実	ちりめん入りおにぎり、お茶	牛乳・かえり	ご飯
2	金		鯛の煮付け、中華風サラダ、みそ汁、果実	コーンスープ、トースト	牛乳・あられ	ご飯
3	土					
4	日					
5	月	愛宕山登山(以上児)	弁当日	卵サンド、ミルク	牛乳・ウエハース	弁当日
6	火		魚のかば焼き、春雨の酢の物、トマト、つみれ汁	スイートポテト、牛乳	牛乳、粉吹き芋	ご飯
7	水	英語	マカロニグラタン、ナムル、トマト、コンソメスープ	フルーツヨーグルト	牛乳・プリッツ	ご飯
8	木	お点前	鶏肉のバーベキューソース焼き、海藻サラダ、けんちん汁、果実	フライドポテト、牛乳	チーズキャッチ	ご飯
9	金	消防署見学	魚の竜田揚げ、かみかみサラダ、みそ汁、果実	チーズトースト、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
10	土		親子丼、春雨の酢の物、果実	ポテトサンド、牛乳	お茶・かえり	ご飯
11	日					
12	月		鶏肉と大豆のカレー、ひじきとツナのサラダ、果実	ホットケーキ、牛乳	牛乳、ふかし芋	ご飯
13	火		唐揚げ、スイートポテトサラダ、みそ汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
14	水	わくわくランチ	ごぼうと牛肉の炊き込みごはん、なかよしハンバーグ、春雨の酢の物、トマト、清し	ロールケーキ、牛乳	チーズキャッチ	ご飯
15	木	お点前	手作りがんも、マカロニサラダ、中華風スープ、果実	パンケーキサレ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
16	金	太陽スポーツ	魚の人参みそ焼き、ゆかり和え、けんちん汁、果実	フレンチトースト、ミルク	飲むヨーグルト パン	ご飯
17	土		コーン入りラーメン、ほうれんそうのソテー、果実	牛乳、ロールパン	牛乳・あられ	中華麺
18	日					
19	月	クリーン作戦(以上児)	ひじき炒め、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	ポテト餅、牛乳	ヨーグルト	ご飯
20	火		魚のタルタルソースかけ、ナムル、根菜汁、果実	芋もち団子、ミルク	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
21	水		マーボー豆腐、千切り大根のかみかみサラダ、きのこ汁、トマト	ジャムサンド、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
22	木	岡小フェスタ(ひまわり)お点前	魚のマヨネーズ焼き、きんぴら、春雨スープ、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	豆乳 パン	ご飯
23	金					
24	土		キーマカレー、ドレッシングサラダ、果実	クッキー、牛乳	ゼリー	スパゲティー
25	日					
26	月		スパニッシュオムレツ、ナムル、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	豆乳・せんべい	ご飯
27	火		飛竜頭、小松菜としらすの和え物、みそ汁	ベイクドさつま芋ケーキ、牛乳	牛乳・カステラ	ご飯
28	水	英語	ハンバーグのきのこソースかけ、海藻サラダ、清し汁、果実	肉まん、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
29	木	お点前	おでん、胡麻和え、かえりの炒め煮、果実	じゃこトースト、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
30	金		魚の照り焼き、野菜サラダ、大根と肉団子のスープ、果実	揚げパン、ミルク	牛乳・果実	ご飯

お手伝いをやってみよう!

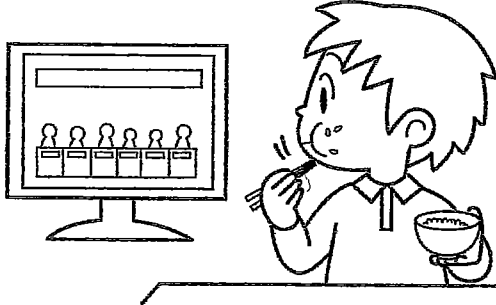
火を使うといった調理をしなくても、下ごしらえ、盛り付けをするだけで、子ども達は料理が出来上がったときに「自分が作った」うれしさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、豆類のすじを取るなど、下ごしらえの一端を担ってもらいと大人も助かります。また、サラダなどの盛り付けは創作意欲が出て楽しめるうえ、プレートは1人2個ずつなど数を数える習慣にもつながります。





11月食育だよ!

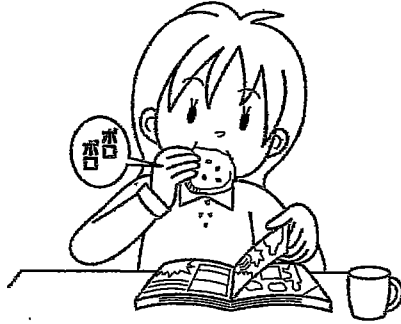
⊗ テレビを見ながら



⊗ メールをしながら



⊗ 本や雑誌を読みながら

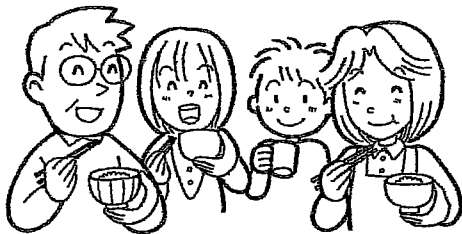


⊗ ゲームをしながら



何か他の事をしながら食べる『ながら食べ』は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

みんなで食べると
おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。

他人の迷惑に

ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。