

日	曜日	全 児 童				日	曜日	全 児 童			
		昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ			昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
1	月	ポークカレー お茶 ブロッコリーのおかかあえ くだもの	コーンフレーク牛乳	カレーライス	牛乳	18	木	かみなり豆腐 みそ汁 磯香あえ くだもの	牛乳 いももち	ごはん	乳酸菌飲料
2	火	さばの香味焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	牛乳 スコーン	ごはん	牛乳	19	金	鶏の唐揚げ みそ汁 ほうれん草のバター炒め くだもの	牛乳 シュガーラスク	ごはん	牛乳
6	土	五目素麺 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	20	土	やきそば 青菜スープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
8	月	ほっけのみそ焼き かき玉汁 酢の物 くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳	22	月	さばのこはく揚げ みそ汁 炒り卵あえ くだもの	牛乳 コーンおやき	ごはん	牛乳
9	火	鮭フライ 小松菜スープ マカロニサラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	牛乳	23	火	マーボー豆腐 野菜スープ キャベツサラダ くだもの	お茶 おにぎり	ごはん	牛乳
10	水	ぎせい豆腐 みそ汁 きゅうりの酢の物 くだもの	牛乳 芋のちぢみ	ごはん	乳酸菌飲料	24	水	ほっけの照り焼き みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 大学芋	ごはん	乳酸菌飲料
11	木	鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 大根サラダ くだもの	牛乳 ドックサンド	ごはん	牛乳	25	木	豆腐入りナゲット みそ汁 アスパラ添え くだもの	ソーメン汁	ごはん	牛乳
12	金	豚肉の柳川風 みそ汁 なめたけあえ くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳	26	金	豆腐入りナゲット みそ汁 アスパラソテー くだもの	牛乳 アーモンドトースト	ごはん	牛乳
13	土	親子遠足				27	土	スパゲティーナポリタン 青菜スープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
15	月	おとしあげ みそ汁 ごまあえ くだもの	フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳	29	月	たらのカレー焼き わかめスープ ブロッコリーの中華あえ くだもの	牛乳 甘辛団子	ごはん	牛乳
16	火	たらのフライ コーンスープ スパゲティ添え くだもの	牛乳 マシュマロクリスピー	食パン	牛乳	30	火	黒パン 煮込みハンバーグ 青菜スープ フレンチサラダ くだもの	カルピスポンチ	お誕生会	乳酸菌飲料
17	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 カップケーキ	ごはん	牛乳	31	水	鮭の塩焼き みそ汁 五目炒り煮 くだもの	牛乳 おからマフィン	ごはん	牛乳



新年度がスタートして1ヶ月がたちました。給食では子どもにとって苦手な食材もあると思います。様々な食材を利用している毎日の給食を、楽しい雰囲気の中で食べることにより、味覚の幅を広げ、好きなものや食べたいものが増えていくことを

食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう

食事のマナーを身につける理由は、自分が食事をスムーズに進めるためと、他の人に不愉快な思いをさせないための両方があります。もしまだできていないところがあれば、こども園の給食だけでなく、ぜひ、ご家庭で食事をする際にも意識してみてください。

①姿勢を正しましょう。

ひじをついたり背中を丸めたりしないように気をつけましょう。



②他の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、ふざけて大声を出したりしないようにしましょう。食事中に立ち歩くのもやめましょう。

③食器をきちんともちましょう。

茶碗や箸をきちんと持つと、食べこぼしを防げ、食べやすくなります。

基本の配膳

副菜



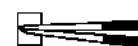
副々菜



主菜



主食



汁物

基本の配膳は、主食のご飯を左、汁物を右に置きます。主食を中心にいろいろな料理を交互に食べましょう。