

# 2024年 11月 献立予定表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal	
1	金	せんべい 麦茶	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ ニラと卵の味噌汁 ゼリー	お麩のラスク サワー	555	645	
2	土		親子丼 ジュース オレンジ	ポテト菓子 牛乳			
5	火	カルピス	ごはん キャベツメンチ ポークビーンズ 玉葱ともやしの味噌汁 バナナ	じゃこトースト 麦茶	538	602	
6	水	野菜ジュース	秋のクリームスパゲティ かぶとベーコンのサラダ コンソメスープ りんご	五平餅 麦茶	514	574	
7	木	牛乳	しめじごはん ポテトオムレツ 鶏と大根の煮物 白菜とねぎの味噌汁 みかん	きつねうどん	521	579	
8	金	バナナ 麦茶	タコライス フライドポテト 豆乳スープ 柿	スイートポテト 牛乳	540	637	
9	土		焼きそば 牛乳 バナナ	せんべい ジュース			
11	月	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ チップスサラダ キャベツと卵の味噌汁 枝豆	ヨーグルト蒸しパン りんごジュース	521	582	
12	火	野菜ジュース	ごはん 魚のラビコットソースがけ 納豆のお浸し けんちん汁 パイン缶	メロンパン風スコーン カルピス	542	592	
13	水	カルピス	ごはん おろしハンバーグ 味覚サラダ わかめとエノキのすまし汁 りんご	きな粉揚げパン 牛乳	526	608	
14	木	ポーロ 麦茶	クッキング保育(チーズタッカルビ) ごはん チョレギサラダ 白菜のスープ フルーツポンチ	えびせん 麦茶	527	579	
15	金	牛乳	お弁当の日	さつま芋プリン 麦茶			
16	土		たぬきうどん ジュース みかん	クッキー 牛乳			
18	月	野菜ジュース	豚肉の柳川風丼 千草和え なめこ汁 キウイフルーツ	パインチーズマフィン カルピス	532	587	
19	火	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 鶏肉の大豆五目煮 もやしと小松菜の味噌汁 柿	チキンナゲット 麦茶	500	563	
20	水	カルピス	ごはん じゃが芋入りチンジャオロース おからサラダ 鶏ごぼう団子汁 バナナ	焼き芋 牛乳	511	585	
21	木	せんべい 麦茶	ミートドリア ガーリックサラダ 五目スープ りんご	フルーツヨーグルト	497	576	
22	金	野菜ジュース	ごはん 揚げ鶏の薬味ソースがけ ピーナッツ和え 白菜としめじの味噌汁 チーズ	コーンフレーク牛乳がけ	539	594	
25	月	カルピス	ロールパン シチュー キャベツとりんごのコールスロー みかん	天使のおにぎり 麦茶	497	569	
26	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 涼伴三絲 中華風スープ プルーン	タコ焼き 麦茶	486	543	
27	水	バナナ 麦茶	あんかけうどん 花シュウマイ 柿	さつま芋のパウンドケーキ 牛乳	514	604	
28	木	カルピス	<b>誕生会</b>				
29	金	野菜ジュース	ごはん まぐろカツ 栄養きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご	おからクッキー ヨーグルトドリンク	549	618	
30	土		お弁当の日	コーン菓子 牛乳			



## 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を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。
- 配膳や後片づ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、大人が大きな声で言う。
- 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。
- お茶碗やお碗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。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



### << 誕生会メニュー >>

- ・のりたまおにぎり
- ・味覚サラダ
- ・フルーツポンチ
- ・いろいろパン
- ・マカロニのんにく炒め
- ・ジュース
- ・照り焼きチキン
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・お楽しみデザート♡

