



令和4年度



11月の予定献立表



竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
献立		★ほかほかごはん★ 煮魚 切干大根和風サラダ じゃが芋のみそ汁 柿	鶏ごま煮 親子サラダ 南瓜のみそ汁 みかん	文化の日 	鮭のきのこソース スパゲティソテー かぶのみそ汁 キウイフルーツ	じゃが芋そぼろ煮 カリフラワーサラダ ワカメスープ バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん		卵ごはん	ごはん
おやつ		ゆべし 牛乳	ブチパン 牛乳		ふかし芋 牛乳	
日	7	8	9	10	11	12
献立	豆腐ハンバーグ 切干サラダ 五目うどん ミニトマト	☆ほかほかごはん☆ ポークソテー ブロッコリーのごま和え キャベツのスープ バナナ	すき焼き風 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 みかん	かに玉 ジャーマンポテト 煮込みうどん キウイフルーツ	鮭のトマト煮 ごまもやし つくね汁 りんご	焼きビーフン オーロラサラダ 青菜のみそ汁 オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん
おやつ	バナナケーキ 牛乳	ポテトピザ 牛乳	ごまおこし 牛乳	りんごカスタード 麦茶	カルピスゼリー せんべい	
日	14	15	16	17	18	19
献立	みそおでん 若布の酢の物 きのこスープ バナナ	☆ほかほかごはん☆ 肉じゃが りんごサラダ 三平汁 柿	<総練習> おにぎり弁当 野菜ジュース (お箸セットを 持たせてください)	五目納豆 わかめサラダ 白菜のみそ汁 りんご	海老のケチャップ炒め チーズサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	<発表会>
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	
おやつ	ごまだれ団子 牛乳	ヨーグルトパン 牛乳	せんべい 牛乳	マドレーヌ 牛乳	ヨーグルト せんべい	
日	21	22	23	24	25	26
献立	ウィンナーソテー ブロッコリーサラダ 人参シチュー グレープフルーツ	<誕生会> 赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ 清汁 みかん	勤労感謝の日 	卵グラタン ヤーコンきんぴら カレー汁 バナナ	ピーマンギョーザ 春雨酢の物 にらたま汁 オレンジ	<祖父母参観日>
未満児主食	ごはん	赤飯		しめじごはん	ごはん	
おやつ	大学芋 牛乳	ケーキ 牛乳		米粉蒸しパン 牛乳	チーズクッキー 牛乳	
日	28	29	30	<p>正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。</p> <p>テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに</p> <p>背中がくっつかないようにクッションなどを入れても</p> <p>イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に</p>		
献立	レバーケチャップ和え ポテトサラダ ワカメスープ キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 厚焼き卵 煮豆 きゅうりもみ さつま汁 みかん	魚のホイル焼き ひじきサラダ ささみスープ りんご			
未満児主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん			
おやつ	りんごケーキ 牛乳	人参ゼリー せんべい	二色サンド 牛乳			

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	502kcal	411kcal
たんぱく質	18.5g	17.2g
脂 肪	17.0g	17.8g

11月24日
和食の日

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗、右手に箸を持って食べる食べ方は、和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物。汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜をおきます。日本の和食文化を大切に伝えていきたいですね。

