

	月	火	水	木	金	土
副食			9月の給食目標 ・収穫などの体験を通して、食材に感謝する気持ちをもつ。 ・食事のマナーを意識して食べることを頑張ろう。		1	2
おやつ	今月の予定 平均給与栄養量	・エネルギー … 412kcal ・たんぱく質 … 18.2g ・脂質 … 15.1g			焼きいか 豚肉とピーマンの炒め物 味噌けんちん汁 ぶどう	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 ミニトマト
	4	5 ぶどうがり遠足(4・5歳児)	6 ほかほかごはんの日	7	8	9 手作り弁当の日
副食	ゆで卵のミートソースかけ かぼちゃサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	赤魚のねぎ味噌焼き ビーフンサラダ せんべい汁 バナナ	さつまいもとチーズの卵焼き ひじきのごま和え 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	酢豚 中華風サラダ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 野菜ミルクスープ オレンジ	牛乳 
おやつ	かまもち 牛乳	かぼちゃまんじゅう 牛乳	ホットドッグ 牛乳	ココアゼリー せんべい	カステラ 牛乳	
	11	12	13	14 お誕生会	15	16
副食	パインとハムのステーキ コーンサラダ 豚汁 キウイフルーツ	さんまの塩焼き 昆布の煮つけ 五目うどん バナナ	豚肉の柳川もどき ジャーマンポテト わかめスープ オレンジ	おはぎ 鶏味噌焼き 枝豆・即席漬け 吉野汁・ぶどう	はんぺんのチーズ焼き ごぼうサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 ミニトマト	五目納豆 さつまいものオレンジ煮 卵スープ バナナ
おやつ	がんづき 牛乳	ずんだ団子 牛乳	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	シュークリーム 牛乳	ピザトースト 牛乳	
	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
副食		がんもの含め煮 七福ナムル すいとん汁 ぶどう	肉豆腐 ツナサラダ 若筍スープ グレープフルーツ	いが蒸し カレー風味サラダ かぼちゃの味噌汁 ミニトマト	筑前煮 小松菜のごま和え しめたま汁 オレンジ	
おやつ		さつまいも入りおもち 牛乳	きなこ入り蒸しパン 牛乳	カルピスゼリー せんべい	かぼちゃのスコーン 牛乳	
	25	26	27 運動会総練習	28	29	30 運動会
副食	豆腐のドライカレー ブロックリーとわかめのお浸し お芋の団子汁 梨	にらとじゃこのオムレツ ポパイサラダ ささみスープ グレープフルーツ	おにぎり弁当 野菜ジュース 	親子煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 ぶどう	ヒレカツ りんごサラダ きのこスープ ミニトマト	クリームパン りんごジュース 
おやつ	フレンチトースト 牛乳	磯部もち 牛乳	ヨーグルト せんべい	もちもちドーナツ 牛乳	ジョア ビスケット	

★ 食事の前には、
手や口をきれいにしましょう。
「手洗い」・「うがい」



★ 姿勢を良くして食べましょう。

- 背中伸ばす。
- 足は床につけ、ぶらぶらさせない。
- 茶碗などは持ち上げて、テーブルにひじをつかないで食べる。



★ 食器を並べましょう。

ご飯茶碗は左手前、
汁椀は右手前、
主菜は右奥、
副菜は左奥に置きます。



★ 口に食べものが入ったまま、おしゃべりはしない。



★ ポロポロとこぼさないで食べましょう。



★ 食べながら立ち歩かない。



★ 食事のあいさつをしましょう。
食べる前には… 「いただきます」
食べ終わったら… 「ごちそうさまでした」



マナーはみんなで楽しく、気持ちよく食事をするための「お約束」。
また、周囲の人への気遣いであり、食材や食器に対する感謝の心とも言われています。大人になっていく子どもたちに、きちんと伝えていきたいことですね◎

↓ そうでないとき…

- ×消化も悪く、健康面に悪影響。
- ×こぼしてしまいやすい。
- ×下を向いては、周囲の人との会話や気遣いを保ちながらの食事ができない。