




	月	火	水	木	金	土
未満児主食			<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 9月の給食目標 運動会に向けて、体調を崩さないよう、 好き嫌いをなく、しっかり食べることを頑張ろう！  </div>		1 ごはん 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	2 ごはん 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
副食					8 ごはん 豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 野菜ミルクスープ オレンジ	
おやつ	今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー … 525kcal ・たんぱく質 … 19.7g ・脂質 … 15.4g					せんべい
	4	5	6	7	8	9 手作り弁当の日
未満児主食	ごはん	ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん	牛乳
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	
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
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	おはぎ	ごまごはん	ごはん
副食	パ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	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
未満児主食		卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
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
未満児主食	ごはん	しめじごはん	おにぎり弁当	ごはん	ごはん	クリームパン
副食	豆腐のドライカレー ブロッコ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	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	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」






食事のマナー



マナーはみんな楽しく、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◎


★ 姿勢を良くして食べましょう。

- 背中中は伸ばす。
- 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。




★ 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」




★ 口に食べものが入ったまま、おしゃべりはしない。



★ ボロボ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。



↓ 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。

