

# 11月の給食だより

きりしま保育園

## 食事のマナーは身に付いていますか？

食事の基本的なマナーを身につけるには、まず環境を整えることから始めましょう。

食事の環境を整えよう

- 食事の前に手を洗うよう促す
- 配膳や後片付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

子どもが食べる様子を見守りながら、お手本をみせたりしてマナーを伝えるようにしましょう。

## 食事の正しい姿勢って？

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ましょう。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。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



～給食室より～

あっという間に11月ですね。

徐々に寒さも厳しくなり、風邪やウイルス感染症がはやりだします。手洗いうがい等の予防対策と個人の免疫力を高める事が大切。元気な毎日を送る為に一人ひとりが気をつけたいですね。

今月もさつま芋を使ったメニューが沢山登場します。

給食のかき揚げ、おやつでは大学芋にスイートポテト！かき揚げのさつま芋は甘味があり美味しいですね。

新しいメニューは警戒しがちで食べにくいかもしれませんが、何回か経験することで食べれるようになるので色々なメニューを楽しんでください。





給	お	日	献立名	材料	おやつ
		14月28日	豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ かぶのスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 人参 キャベツ コーン 油 酢 三温糖 塩 かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ココアサンド 食パン 豆乳 三温糖 ココア 片栗粉 水 牛乳
		1日	かき揚げ おかか和え みそ汁 ごはん	さつま芋 玉ねぎ ピーマン ツナ水煮 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 水 油 ブロッコリー 粉かつお しょうゆ 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	(0.1才)ぼたぼた焼き、お子様せんべい (2.5才)ぼたぼた焼き、チョイスビスケット (3.4才)ミニポテコ 牛乳
		15月29日	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 ほうれん草 えのき かつおだし みそ 米	大学芋 さつま芋 油 水 三温糖 しょうゆ ごま 牛乳
		2月30日	魚のごまみそ焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	さわら みそ 三温糖 酒 ごま 白菜 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	沖繩風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
		16日	魚の煮付け ごま酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 白菜 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	じゃこチップ ぎょうざの皮 しらす干し マヨドレ あおのり 牛乳
		17日	スパニッシュオムレツ 中華風ピクルス コンソメスープ ごはん	じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ水煮 卵 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 キャベツ 玉ねぎ ベーコン ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳
		4月18日	鮭の塩焼き ごま和え 豚汁 ごはん	鮭 塩 キャベツ きゅうり 人参 ごま しょうゆ 三温糖 豚肉 大根 白菜 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳
		5日	みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ	(幼児)あんぱん (乳児)ロールパン おこさませんべい 牛乳
		19日	チーズ 和風ちゃんぽん バナナ	ブロセスチーズ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール まがりせんべい 牛乳
		7月21日	高野豆腐とひき肉の煮物 おかか和え みそ汁 はりはりわかめご飯	鶏ひき肉 油 高野豆腐 人参 かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん ほうれん草 もやし 粉かつお しょうゆ チンゲン菜 油揚げ かつおだし みそ 米 切干大根 炊き込みわかめ	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり (7日のみ5才、ミニポテコ) 牛乳
		8月22日	八宝菜 中華風コンソメスープ ごはん	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ごま油 油 しょうゆ 片栗粉 クリームコーン 卵 豆腐 ねぎ コンソメ 塩 片栗粉 ごま油 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳
		9日	魚の照焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	ぶり しょうゆ みりん 三温糖 酒 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 白菜 人参 ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	スイートポテト さつま芋 マーガリン 三温糖 牛乳
		10月24日	ベーコンシチュー ツナサラダ ごはん	ベーコン 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 米	りんご おこさませんべい 牛乳
		11日	魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 もやし 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ウインナー蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 ウインナー 牛乳
		25日	鮭フライ みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 もやし 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	
		12日	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 ブロセスチーズ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
		26日	鶏の甘辛煮 みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ 三温糖 みりん しょうゆ 油 人参 白菜 油揚げ かつおだし みそ 米	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつはせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 11月の給食だよ

こうたり保育園

## 食事のマナーは身に付いていますか？

食事の基本的なマナーを身につけるには、まず環境を整えることから始めましょう。

食事の環境を整えよう

- 食事の前に手を洗うよう促す
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらおう
- 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

子どもが食べる様子を見守りながら、お手本をみせたりしてマナーを伝えるようにしましょう。

## 食事の正しい姿勢って？

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ましょう。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。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



～給食室より～

冬の足音が聞こえ始めた 11 月。寒い日こそ外に出て体を動かして遊びましょう！からだを動かすと、自然におなかやすいて食欲が増すようです。「いただきます！」と大きな声でごあいさつ。給食をたくさん食べてくれると嬉しいです。

寒くなると風邪やウイルス感染症のはやる季節です。

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。

ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。



給日	献立名	材料	おやつ	延長
14月28日	豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ かぶのスープ ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 人参 キャベツ コーン 油 酢 三温糖 塩 かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ココアサンド 食パン 豆乳 三温糖 ココア 片栗粉 水 牛乳	動物ビスケット
1火	かき揚げ おかか和え みそ汁 ごはん	さつまいも 玉ねぎ ピーマン ツナ水煮 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 水 油 ブロッコリー 粉かつお しょうゆ 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	プレーンサブレ  小麦粉 三温糖 水 油 牛乳	鮭フレクごはん
15月29日	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 みそ汁 ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 ほうれん草 えのき かつおだし みそ 米	大学芋 さつまいも 油 水 三温糖 しょうゆ ごま 牛乳	
2水30日	魚のごまみそ焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	さわら みそ 三温糖 酒 ごま 白菜 もやし きゅうり ゆかり 豆腐 わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	沖繩風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	カスタードロールパン
16水	魚の煮付け ごま酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 白菜 人参 もやし 三温糖 酢 ごま 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	じゃこチップ ぎょうざの皮 しらす干し マヨレ あおのり 牛乳	
17木	スパニッシュオムレツ 中華風ピクルス コンソメスープ ごはん	じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ水煮 卵 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 キャベツ 玉ねぎ ベーコン ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳	わかめごはん
4金18日	鮭の塩焼き ごま和え 豚汁 ごはん	鮭 塩 キャベツ きゅうり 人参 ごま しょうゆ 三温糖 豚肉 大根 白菜 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳	ソフトせんべい
5土	みそ煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ ゆかり	(幼児)あんぱん (乳児)ロールパン おこさませんべい 牛乳	マリービスケット
19土	和風ちゃんぽん ごはん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 青菜	ベジロール まがりせんべい 牛乳	
7月21日	高野豆腐とひき肉の煮物 おかか和え みそ汁 はりはりわかめご飯	鶏ひき肉 油 高野豆腐 人参 かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん ほうれん草 もやし 粉かつお しょうゆ チンゲン菜 油揚げ かつおだし みそ 米 切干大根 炊き込みわかめ	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳	ぼたぼた焼き
8火22日	八宝菜 中華風コーンスープ ごはん	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ごま油 油 しょうゆ 片栗粉 クリームコーン 卵 豆腐 ねぎ コンソメ 塩 片栗粉 ごま油 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳	ごま塩ごはん
9水	魚の照焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	ぶり しょうゆ みりん 三温糖 酒 ひじき 人参 油揚げ 干しいたけ つきこんにゃく かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 白菜 人参 ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	スイートポテト さつまいも マーガリン 三温糖 牛乳	北海道ミルクパン
10木24日	ベーコンシチュー ツナサラダ ごはん	ベーコン 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ 米	りんご おこさませんべい 牛乳	ゆかりごはん
11金	魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 もやし 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	ウインナー蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 ウインナー 牛乳	まがりせんべい
25金	鮭フライ みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 もやし 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米		
12土	煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	マリービスケット
26土	鶏の甘辛煮 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ 三温糖 みりん しょうゆ 油 米 人参 白菜 油揚げ かつおだし みそ	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつのはせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いしま

