

11月給食だより

2023年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く)内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4		
大根 ごはん 味噌汁 (水菜・油揚げ) 豚肉香味焼き ブロッコリー・生姜和え 根菜含め煮 野菜たっぷりナポリタン	カリフラワー フランスパン 人参ポタージュ チキンカツ ダイスサラダ キャベツとコーンのソテー ふかし芋	文化の日	煮干し ちゃんこ風うどん 南瓜グラッセ 枝豆 ごまトースト		
6	7	8	9	10	11
ごぼう ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え かぶそぼろ煮 ジャージャー麺	人参 麦ごはん けんちん汁 かれい味噌焼き さつま芋含め煮 チンゲン菜しめじ和え ヨーグルト・せんべい	れんこん ごはん 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 豚肉ごま焼き 切干大根サラダ 五目煮 ひじきボンボンドーナツ	酢昆布 ジャムサンド ミネストローネ 鶏肉ソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ じゃが芋ミルク煮 焼きおにぎり	ブロッコリー ごはん 豆乳味噌汁 (小松菜・えのき) 鮭ざんざ 白菜お浸し 生揚げ甘酢炒め スイートポテト	するめ トマトツナパゲティ 麦茶 キャベツ納豆和え コーンソテー マフィン
13	14	15	16	17	18
セロリ ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) ほっけ磯辺焼き 切干大根ナムル 白菜のり和え つぶつぶコーンパン	かぶ ごはん 味噌汁 (大根・麩) ハンバーグ ごま人参 ほうれん草ツナ和え チーズクッキー	大根 ごはん 味噌汁 (水菜・油揚げ) 豚肉ごま焼き 切干大根サラダ 五目煮	カリフラワー フランスパン 人参ポタージュ チキンカツ ダイスサラダ キャベツとコーンのソテー ふかし芋	胡瓜 ごはん 味噌汁 (人参・えのき) さば照り焼き 小松菜ひじき和え 大根炒め煮 パウンドケーキ	煮干し ちゃんこ風うどん 南瓜グラッセ 枝豆 ごまトースト
20	21	22	23	24	25
ごぼう ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え かぶそぼろ煮 ジャージャー麺	人参 麦ごはん けんちん汁 かれい味噌焼き さつま芋含め煮 チンゲン菜しめじ和え チーズクッキー	れんこん ごはん 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 豚肉ごま焼き 切干大根サラダ 五目煮 ひじきボンボンドーナツ	勤労感謝の日 梅じゃこごはん すまし汁 (麩・わかめ) 鮭パン粉焼き 野菜盛り合わせ じゃが芋グラッセ風 デコレーションケーキ	ブロッコリー ごはん 梅じゃこごはん すまし汁 (麩・わかめ) 鮭パン粉焼き 野菜盛り合わせ じゃが芋グラッセ風	するめ トマトツナパゲティ 麦茶 キャベツ納豆和え コーンソテー マフィン
27	28	29	30		
セロリ ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) ほっけ磯辺焼き 切干大根ナムル 白菜のり和え つぶつぶコーンパン	かぶ ごはん 味噌汁 (大根・麩) ハンバーグ ごま人参 ほうれん草ツナ和え ヨーグルト・せんべい	大根 ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) シーフードかき揚げ 甘酢キャベツ 煮豆 みたらし団子	酢昆布 ジャムサンド ミネストローネ 鶏肉ソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ じゃが芋ミルク煮 焼きおにぎり		

マヨネーズが苦手な方や卵アレルギーの方におすめ。
じゃが芋をさつま芋に代えても美味しいです。

食事のマナーは身につけていますか

楽しくおいしく食事をするためには食事のマナーを身につけることが大切です。食事のマナーを身につけることで、食事の時間が豊かになり、相手と気持ち良く食事することに繋がります。日々の食卓で基本的なマナーについて振り返ってみましょう。

身につけておきたい基本マナー

- ・食事の前に手を洗う
- ・テーブルをきれいにする
- ・食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・正しい姿勢で食事をする
- ・食事中立ち歩かない
- ・お皿やお碗に手を添える
- ・口に物が入ったまましゃべらない
- ・クチャクチャと音を立てないで食べる
- ・ながら食(テレビや動画を見ながら・ゲームをしながらなど)をしない

食事のときの正しい姿勢



食事の基本マナーは身につけていましたか? できていなければ直していきましょう。子どもは大人を見て様々な事を身につけていきます。大人が見本となって一つ一つ丁寧に教えていきましょう。ダメな行為の理由も伝えていくと身につけやすくなります。正しくできた時は褒めてあげましょう。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～ダイスサラダ～ ☆

〈材料 子ども5人分〉
じゃが芋 150g(約2個)
人参 35g(1/3～1/4)
胡瓜 15g(1/4～1/5)
サラダ油 大さじ1
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/5

〈作り方〉
①じゃが芋、人参は皮をむき1cmくらいの角切りにする。胡瓜は縦に4等分し1cm幅で切る。
②じゃが芋と人参は茹でて冷ます。
③調味料をしっかりと混ぜ合わせる(白っぽくトロミがつくまで)。
④ボールに②と胡瓜③を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

※じゃが芋は煮崩れないよう注意しましょう。