



たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【目標】【 気持ちよく食事をするために～食事マナーって知ってる？ 】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	「マナーは楽しく食事をするためにある」					1
昼食	 マナーと聞くと「こうしなきゃダメ」「こうしたらダメ」といった決まりごとが多くて窮屈なイメージをもつ方がいるかもしれません。しかし食事のマナーは「みんなで楽しく食べるためのルール」のこと。 子どもたちには「友だちと楽しく、気持ちよくごはんを食べるためにマナーがあるんだよ」と伝えましょう。 マナーは人と関わることで生まれます。人とのよい関わりが楽しく食べられる場、そして食事マナーに繋がっていきます。					チキンチーズオープン焼き ほうれん草なめたけ和え 揚げじゃがの甘みそからめ くだもの 若布えのきの中華スープ
おやつ						牛乳 ミニいなり寿司
日	3	4	5	6	7	8
昼食	文化の日 	ポークカレー カラフルオムレツ 小松菜のごまマヨかけ くだもの	ホッケのみりん焼き 里芋そぼろあんかけ コールスローサラダ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	ミートボールトマトクリーム煮 ほうれん草じゃこ和え 星のポテト くだもの 竹の子とハムの中華スープ	さばの西京みそ焼き 切干大根のソース炒め かぼちゃサラダ トマト ほうれん草と麩のすまし汁	いわし豆乳南部煮 7種スパイスのカレーロール ほうれん草のり和え くだもの 豆腐と板麩のすまし汁
おやつ		牛乳 型抜きチーズ	牛乳 今川焼(カスタード)	牛乳 ロールパンジャムサンド	牛乳 ザラメせんべい	牛乳 さつまポテト
日	10	11	12	13	14	15
昼食	鮭チーズフライ 枝豆入り和風スパゲティサラダ ほうれん草ごま和みそ和え しろかぶとベーコンのスープ	若鶏のごま照り焼き にんじんサラダ くだもの きりたんぽ汁	さんまオレンジ煮 厚揚げと根菜のそぼろ煮 茹でブロッコリー 白菜椎茸豆腐のみそ汁	豚肉生姜焼き マカロニとハムのカレーサラダ キャベツなめたけおかか和え 里芋玉ねぎ板麩のみそ汁	肉たまうどん ちくわのいそべ揚げ 三色野菜のごま和え くだもの	さばのカレー煮 にんじんとツナの金平 茹でブロッコリー トマト ウインナー入り野菜スープ
おやつ	牛乳 いもけんぴ	牛乳 ぎょうざの皮ピザ	牛乳 リンゴジャムクッキー	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 あくまのおにぎり	牛乳 ビスコ
日	17	18	19	20	21	22
昼食	きのこたっぷりポークハヤシライス フライドエッグ 野菜スティック (さつま芋・大根・ブロッコリー) カップデザート	かれのいスタミナ焼き ジャーマンポテト 春雨中華サラダ みそけんちん汁	マーボー豆腐 プリプリえび揚げぎょうざ ブロッコリーのおかか和え キャベツと竹の子のスープ	さけのねぎみそ焼き 鶏じゃが ごぼうサラダ くだもの 豆腐若布すまし汁	照焼きハンバーグ ちくわとビーマンの金平 トマト 茹でブロッコリー じゃがいもとベーコンのスープ	キャベツメンチカツ じゃがいものカレー炒め 刻みやさい くだもの かぶとしめじのみそ汁
おやつ	牛乳 オレンジ	牛乳 パンせんべい	牛乳 バナナチップ	牛乳 つなっこのおかき	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 揚げせんべい
日	24	25	26	27	28	29
昼食	振替休日 	ぶり揚げ煮 ビーフンソテー ほうれん草と春菊のごま和え あさりとねぎのみそ汁	お好み焼き風たまご焼き あらびきチキンナ 小松菜のナムル くだもの 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁	きのこツナの和風スパゲティ ポテトカップグラタン コーン入り野菜サラダ トマト カレー風味野菜スープ	アジフライ ひじきの五目煮 ツナ入りポテトサラダ 厚揚げ白菜のみそ汁	鶏肉マーメレード焼き れんこんとツナの金平 キャベツしお昆布和え コーンスープ
おやつ		ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	いちごフルーチェ	牛乳 べじかりん	牛乳 バナナ

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。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の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（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

食事のマナーどのくらいできてるかな？

- ☐「いただきます」や「ごちそうさま」が言えていますか。
- ☐正しい姿勢で座って食べていますか。
- ☐お茶碗やお碗を上手に持っていますか。
- ☐正しい持ち方ではしを使っていますか。
- ☐食器を大切に扱っていますか。
- ☐口を閉じてモグモグと食べていますか。
- ☐食べ物をボロボロこぼしていませんか。
- ☐好き嫌いをなく、残さず食べていますか。



食事はただ栄養がとれればよいというものではありません。人と関わり、人とのつながりを感じることでできる大切な時間です。おいしいからこぼさないように食べたり、楽しい時間を大切にしたいから相手を思いやったり、自然とマナーにつながる行動が増えていきます。