



こんだてひょう (3・4・5歳児)

【目標】 食事の マナーを 守って 食べましょう

はなさき仙北 角館こども園

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	チキンみそかつ ブロッコリー和え物 きゅうりの酢の物 みそかきたま汁 フルーツ	ドライカレー ミニトマト&ブロッコリー さつま芋チップス 白身魚つみれスープ フルーツ	白身魚パン粉焼き レタスサラダ 焼きかぼちゃ ミネストローネ フルーツ	ミートボール酢豚 粉ふき芋 トマト 鶏とキャベツのスープ フルーツ	ぶりみそ焼き 炒り鶏 ほうれん草の和え物 白菜みそ汁 フルーツ	鶏つくね もやしのごま和え 茹でブロッコリー 野菜スープ フルーツ
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ピスコ 牛乳	パイクッキー 牛乳	ミニ肉まん 牛乳	りんごジャムサンドクッキー 牛乳	マドレーヌ 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
主食	ごはん	ごはん		みそラーメン	ごはん	ごはん
昼食	鶏ムニエル マカロニトマトソース 白菜サラダ ポトフスープ フルーツ	さんまオレンジ煮 切干大根煮物 ブロッコリーサラダ さつま汁		ミニドック 肉野菜炒め トマト フルーツ	ハートのハンバーグ ナポリタン 五色和え野菜 じゃが玉汁 バレンタインゼリー	チキンナゲット コールスローサラダ トマト クリームシチュー ゼリー
おやつ	シュガーラスク 牛乳	せんべい 牛乳	建国記念の日	せんべい 牛乳	チョコクレープ 牛乳	バナナ 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	チキン照り焼き マカロニサラダ きゅうり浅漬け コンソメスープ フルーツ	ほっけみりん焼 大根そぼろ煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ かみかみサラダ ブロッコリー フルーツ	白身魚フリッター ビビンバ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 フルーツ	ささみフライ ブロッコリーおか和え ハッシュポテト 小松菜のすまし汁 フルーツ	鮭漬け焼き ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 里芋のみそ汁 フルーツ
おやつ	フルーツヨーグルト	ふかし芋 牛乳	野菜ケーキ 牛乳	ワッフル 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
主食		五目うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ トマト フルーツ	さばのみそ煮 キャベツの磯和え ポテトもち もずくスープ フルーツ	鮭茜揚げ チングン菜の和え物 さつま芋バター焼き 根菜のみそ汁	ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト ポトフスープ フルーツ	ミートボール ツナ和え野菜 トマト わんたんスープ フルーツ
おやつ	天皇誕生日	せんべい 牛乳	スティッククッキー 牛乳	りんご	スイートポテト 牛乳	せんべい 牛乳

※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。



2月26日(木) 2月生まれのお友達の誕生会です。

◎ 家庭で食育ってどうすればいいの？

- 「食べる姿」を見せる

子どもの横で、大人が楽しく、姿勢よく、美味しそうに食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

- 子どもの憧れになる

「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

～園では、私たち担任が子どもたちと一緒に楽しく
食べる姿を見せていくべきだと思っています！～

★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に向えることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

