



# たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北  
神代こども園

今月の食育 「楽しく食べるマナー①あいさつ編」 いただきます、ごちそうさま

※ 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。

| 曜日  | 月                                                                                           | 火                                                                                            | 水                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                         | 土                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 日   |                                                                                             | 1                                                                                            | 2                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                         | 5                                                          |
| 昼食  |            | 焼肉風炒め<br>茹でブロッコリー<br>星ポテト<br>くだもの<br>高野豆腐なすみそ汁                                               | ホッケみりん焼き<br>じゃがいもカレー炒め<br>ほうれん草おかか和え<br>トマト<br>玉ねぎ椎茸みそ汁                                     | 鶏のケチャップソース焼き<br>ブロッコリーとウィンナーのスタミナ炒め<br>さつまいもクリームチーズのサラダ<br>キャベツえのきのスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                     | えびカツ<br>ちくわとピーマンのきんぴら<br>小松菜のごまマヨかけ<br>トマト<br>もずくスープ      | 肉じゃがが煮<br>ホタテ風味フライ<br>茹でブロッコリー<br>くだもの<br>里芋揚げのみそ汁         |
| おやつ |                                                                                             | 牛乳<br>揚げせんべい                                                                                 | 牛乳<br>イートポテトデニッシュ                                                                           | 牛乳<br>いなり寿司                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>リングドーナツ                                             | 牛乳<br>ビスコ                                                  |
| 日   | 7                                                                                           | 8                                                                                            | 9                                                                                           | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                        | 12                                                         |
| 昼食  | 鶏スティック甘辛煮<br>マカロニとハムのカレー風味サラダ<br>キャベツのペペロンチーノ<br>トマト<br>ほうれん草豆腐のみそ汁                         | 冷やしなめこうどん<br>たまねぎとコーンのかき揚げ<br>ほうれん草じゃこ和え<br>くだもの                                             | さんまオレンジ煮<br>じゃがいもそぼろ炒め<br>枝豆入和風スパゲティサラダ<br>鶏肉入りけんちん汁                                        | 鶏のみそマヨつくね焼き<br>にんじんとツナ金平<br>オクラと納豆ねばねば和え<br>トマト<br>板麩とわかめのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 鮭の揚げ煮<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>さつまいもオレンジ煮<br>くだもの<br>なす若布のみそ汁  | 棒ぎょうざ<br>厚揚げマーボー炒め<br>キャベツなめたけおかか和え<br>くだもの<br>若布えのき中華スープ  |
| おやつ | ミルクスイーツデザート                                                                                 | 牛乳<br>シュガーラスク                                                                                | 牛乳<br>バナナ                                                                                   | 牛乳<br>カルテツサブレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>ポケモン型抜きチーズ                                          | 牛乳<br>りんごジャムサンドビスケット                                       |
| 日   | 14                                                                                          | 15                                                                                           | 16                                                                                          | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                        | 19                                                         |
| 昼食  | おやこ煮<br>ポテトチーズ焼き<br>きゅうりと若布のさっぱり和え<br>トマト<br>なす椎茸のみそ汁                                       | かれのいスタミナ焼き<br>厚揚げと根菜のそぼろ煮<br>ブロッコリーとトマトのサラダ<br>くだもの<br>キャベツふりののみそ汁                           | デミソースプチハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>小松菜ナムル<br>かぶとベーコンのスープ                                           | さばのみそ煮<br>ビーフンソテー<br>オクラのなめたけ和え<br>トマト<br>豆腐板麩のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | キッズキーマカレーライス<br>チキンナゲット<br>グリーンサラダ<br>カップデザート             | いわしごま味噌煮<br>かぼちゃグラタン<br>ほうれん草ごま和え<br>くだもの<br>豆腐えのきののみそ汁    |
| おやつ | 牛乳<br>オレンジ                                                                                  | 牛乳<br>パンせんべい                                                                                 | 牛乳<br>いもけんぴ                                                                                 | ヤクルト元気ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳<br>ぶどう                                                 | 牛乳<br>つぶせんべい                                               |
| 日   | 21                                                                                          | 22                                                                                           | 23                                                                                          | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                        | 26                                                         |
| 昼食  | 敬老の日<br> | 国民の休日<br> | 秋分の日<br> | マッ○みたいなでりやきバーガー<br>のり塩フライドポテト<br>茹でブロッコリー<br>トマト<br>千切り野菜スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 甘塩鮭焼き<br>ウィンナーのケチャップ炒め<br>カリフラワーサラダ<br>くだもの<br>高野豆腐わかめみそ汁 | ミックスフライ<br>ちぎりレタス トマト<br>もやしのひき肉炒め<br>くだもの<br>ウィンナー入り野菜スープ |
| おやつ |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                             | 豆乳プリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳<br>スイートポテト                                             | 牛乳<br>ぼたぼた焼                                                |
| 日   | 28                                                                                          | 29                                                                                           | 30                                                                                          | 「いただきます」「ごちそうさま」の心食事のマナーには、 <b>箸の使い方や姿勢</b> など、 <b>人と楽しくおいしく食事をするためのもの</b> や、 <b>食べ物への感謝の心を表すもの</b> があります。食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉は、 <b>自然の中で育ってきた食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すもの</b> です。私たちが健康に生きていけるのも、野菜や果物、穀物や魚・肉類など、様々な命をいただいているからです。マナーという堅苦しいと思われがちですが、基本的な食事のマナーは、小さいころから身につけていきたいものです。ただし、じょうずにできなくてもあまり焦らず、食べる楽しさを感じながら少しずつ食事のマナーを伝えていきたいと思います◎ |                                                           |                                                            |
| 昼食  | ぎせい豆腐<br>揚げじゃがが甘みそ絡め<br>やみつききゅうり<br>くだもの<br>八杯汁                                             | 肉うどん<br>ちくわ磯部揚げ<br>ほうれん草和え物<br>くだもの                                                          | さばつけ焼き<br>切干大根ソース炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>厚揚げ玉ねぎみそ汁                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                            |
| おやつ | 牛乳<br>つなあられ                                                                                 | 牛乳<br>たくあんおかかおにぎり                                                                            | 牛乳<br>ざらめせんべい                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                            |

いただきます

ごちそうさまの前に…
















**食器や食具の選び方**

手首の動きがしっかりとてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使うようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたり割ったりしない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

**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。