



こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 気持ちよく 食事をするために マナーを守りましょう！

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
昼食	かぼちゃメンチ ブロッコリーおかか和え 星のポテト チキンスープ フルーツ		チキンオープン焼き かみかみサラダ にんじん甘煮 白菜スープ フルーツ	かれいネギみそ焼き 里芋の煮物 ブロッコリー和え物 なめこのみそ汁 フルーツ	鶏ムニエル マカロニトマトソース コールスローサラダ ポトフスープ ゼリー	鶏つくね もやしのごま和え 茹でブロッコリー 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	文化の日	りんごジャムクッキー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鮭塩焼き ほうれん草ナムル さつま芋バター焼き 豚汁 フルーツ	ハンバーグりんごソース ハッシュポテト きゅうりツナサラダ キャベツスープ ゼリー	ボークカレー 塩ナゲット ブロッコリーの和え物 トマト フルーツ	たら揚げびたし キャベツの和え物 茹でブロッコリー さつま汁 フルーツ	和風ミートローフ レタスサラダ 揚げじゃがみそ和え 大根のみそ汁 フルーツ	チキンナゲット ブロッコリーの和え物 トマト 野菜スープ フルーツ
おやつ	せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	サブレ 牛乳	せんべい 牛乳	じゃこラスク 牛乳	せんべい 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	ツナのオープン焼き ごま和え野菜 トマト 納豆 中華スープ フルーツ	照り焼きチキン コールスローサラダ ごぼうチップス クリームシチュー フルーツ	さば香味焼き レタスサラダ 粉ふき芋 キャベツのみそ汁 フルーツ	キャベツメンチ ナムル きゅうり浅漬け コンソメスープ フルーツ	ハヤシライス かぼちゃグラタン ブロッコリーチーズサラダ ミニトマト フルーツ	和風ハンバーグ ブロッコリーの和え物 トマト 野菜スープ フルーツ
おやつ	ミニドック 牛乳	チーズスティックパイ 牛乳	せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	大学芋 牛乳	せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
主食		ごはん	ごはん	五目うどん	ごはん	ごはん
昼食		ハンバーグ さつま芋サラダ ナポリタン 千切り野菜スープ	チーズチキンフライ 白和え野菜 ひじき煮 もずくスープ フルーツ	ミートボール ブロッコリーサラダ トマト ゼリー	親子煮 春巻き わかめの酢の物 八杯豆腐汁 フルーツ	ぶり照り焼き ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 大根みそ汁 フルーツ
おやつ	勤労感謝の日	コーンフレークおこし 牛乳	せんべい 牛乳	りんご	ワッフル 牛乳	せんべい 牛乳
日	30	食事マナー きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。 ひじをつかない。 食べこぼさない。 立ち歩かない。 音を立てて食べない。 正しい箸の持ち方 ※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。				
主食	ごはん					
昼食	鶏の唐揚げ かぼちゃチーズ焼き 白菜おかか和え はるさめスープ フルーツ					
おやつ	フルーツケーキ 牛乳					

◎ 食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

◎ 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」？ 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。



11月26日(木) 11月生まれのお友達の誕生日会です



◎ 子どもの様子をチェックする

- ☐ 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- ☐ 正しい姿勢で食べているか。
- ☐ お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- ☐ 正しい持ち方ではしを使っているか。
- ☐ 食器を大切に扱っているか。
- ☐ 口を閉じてモグモグと食べているか。
- ☐ 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- ☐ 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

