



1 1 月給食献立表					どんぐり保育園
月	火	水	木	金	土
* 1 8 日（火）はもみじ誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ◎10月の喫食状態はよく食べています。					1
					きつねうどん 牛乳 果物
					菓子
3	4	5	6	7	8
文化の日	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え わかめスープ	スパニッシュオムレツ ひじき煮 きつねスープ	魚のおろし煮 小松菜和え すまし汁	秋の遠足会 手作り弁当を お願いします！	ミートスパゲティー 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎クラッカーサンド	◎スキムミルク・菓子	◎スキムミルク 菓子	菓子
1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
ひじきと豆腐の卵とし 三色酢の物 のっぺい汁	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	そばろあんスープ チキンサラダ	麻婆豆腐 コールスロー ポークピッツ	魚のピザ焼き マカロニサラダ 卵スープ	ちゃんぽん 牛乳 果物
牛乳 ◎ピザパン	牛乳 菓子	牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎アメリカンドッグ	◎スキムミルク 菓子	菓子
1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
豚汁 親子焼き 子持ち昆布	牛丼 和風サラダ・すまし汁 フルーツミックス	じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 三色スープ	チキンカレー ミックスサラダ 福神漬け	すり身の団子揚げ ほうれん草胡麻酢和え そうめん汁	焼うどん 牛乳 果物
牛乳 ◎菓子	カルピス ケーキ	牛乳 ◎豆腐ドーナツ	牛乳 ◎フルーツロール	◎スキムミルク 菓子	菓子
2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9
振替休日	マカロニシチュー 甘酢キャベツ	おでん ふりかけ	れんこんボール 春雨サラダ 沢煮椀	煮魚 けんちん煮 味噌汁	カレーうどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 ◎きな粉おにぎり	飲むヨーグルト 菓子	菓子

薄味を心がけています

園の献立は薄味を基本にして、素材の味を生かすことを大事にしています。素材の味に親しむことで味覚がはぐくまれ、よりおいしさを感じられるようになります。また、薄味の食事は塩分のとりすぎも防ぐので、ふだんの味つけも少し配慮できるといいですね。



子どもに伝える食事のマナー

正しい姿勢

食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。

