

11月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	金	ジュース	ごはん	おから炒り 芋煮汁 オレンジ	ドライカレー お茶
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
3	日			文化の日	
4	月			振替休日	
5	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 青菜のすまし汁 バナナ	シュガーパイ 牛乳
6	水	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
7	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん 鶏肉のごま焼き かき	ジャムサンドパン 牛乳
8	金	ジュース	ごはん	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	クラッカー バナナ 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
10	日				
11	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 かきたま汁 りんご	フライドポテト 牛乳
12	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	鮭ごはん お茶
13	水	せんべい	ごはん	ぶり大根 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
14	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ ブロッコリーの中華和え かき	ビスケット 牛乳
15	金	ジュース	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	焼き芋 お茶
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
17	日				
18	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 青菜のすまし汁 りんご	ピザポテト 牛乳
19	火	ゼリー	パン	ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
20	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 グレープフルーツ	カステラ 牛乳
21	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん 鶏肉のごま焼き かき	ホットドッグ 牛乳
22	金	ジュース	ごはん	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	ごまだんご 牛乳
23	土			勤労感謝の日	
24	日				
25	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 かきたま汁 りんご	パウムクーヘン 牛乳
26	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
27	水	せんべい	ごはん	ぶり大根 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳
28	木	ヨーグルト	うどん	あじフライ ブロッコリーの中華和え かき	オレンジケーキ 牛乳
29	金	ジュース	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	おかかおにぎり お茶
30	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら さつま汁 バナナ	せんべい ジュース

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	551	21.1	18.9	1.6
3才以上児	652	24.6	21.6	1.7

食育活動

6日	スイートポテト作り	アンドロメダ座組
8日	カレー作り	カシオペア座組(オレンジ)
15日	焼き芋会	全クラス
22日	カレー作り	カシオペア座組(ホワイト)

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

