

行事予定と献立 11月

2023.10.30

認定こども園みゆき 管理栄養士 高橋 志保

日にち			ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土		ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ キャベツのレモンずあえ バナナ	チーズトースト	ヨーグルトパン
2	日					
3	月	ぶんか ひ 文化の日				
4	火	はついでけいそく 発育計測 さいじ リトミック(1.4歳児)	うどん	おやこうどん あまずはくさいのカリカリじゃこのせ オレンジ	おにまんじゅう	コーンピラフ
5	水	ぞう組米炊き① えいご 英語あそび(4. 5歳児)	ごはん	さかなのみそやき こまつなとひじきのあえもの さつまじる バナナ	オレンジかんでん	オートミール クッキー
6	木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① しょうぼうしゃけんがく (消防車見学)	むぎ ごはん	ポークピカタ ケチャップいため ベジタブルスープ オレンジ	きなこいり とうりゅうむしパン	スイートポテト
7	金	リトミック(0.5歳児) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	あきやさいのかきあげ かみかみあえ すましじる りんご	あられふ	ブルーチェ
8	土		おにぎり	いためビーフン じゃがいものオープンやき バナナ	シュガーパイ	マシュマロサンド
9	日					
10	月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ハンバーグ～きのこソースかけ～ ポトフ ベーコンとチンゲンサイのいためもの オレンジ	クラッカーピザ	やさしいチップス
11	火	ほいくさんかんび 保育参観日(0. 1. 4歳児)	きのこ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき とうふじる すのもの バナナ	パンプキン むしパン	ぐるぐる あずきパイ
12	水	えいご 英語あそび(4. 5歳児) みゆきしょうがっこうしょうがくじ 御幸小学校就学時	むぎ ごはん	あまからチキン リャンパンサンスー あおりのポテト もずくスープ みかん	ヨーグルトあえ	ピザトースト
13	木	ほいくさんかんび 保育参観日(2.3.5歳児) いどうしよかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ビーフシチュースープ バナナ	マカロニの あべかわふう	さつまいもの チーズケーキ
14	金	ぞう米炊き② さいじ リトミック(2.3歳児) けんにようも かえ 検尿キット持ち帰り いこうにゆうえん・みけんさじ (7/15以降入園・未検査児)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき スイートポテトサラダ きのこじる オレンジ	わふうポテト	グレープゼリー
15	土		ごはん	ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ バナナ	チョコチップ ホットケーキ	ソーセージパイ
16	日					
17	月	にようけんさいていしゆつ 尿検査提出 いこうにゆうえん・みけんさじ (7/15以降入園・未検査児) やきいもかいよてい 焼き芋会予定	ごはん	さかなのユーリンチーふう ちゅうかあえ ちゅうかスープ バナナ	カルピスカんでん	くろごまきなこ クッキー
18	火	リトミック (1.4歳児)	ごはん	あきやさいのポークカレー じゃこサラダ みかん	ジャムパイ	やきうどん
19	水	えいご 英語あそび(4. 5歳児)	ごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため かきたまじる さつまいものオープンやき オレンジ	もちもちパン	レアヨーグルト ケーキ
20	木	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導 せいきゅうしよかいよてい 請求書配布予定	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき バナナ ひじきのにつけ ゆでブロッコリー みそしる	クリームサンド	シナモンチュロス
21	金	リトミック(0.5歳児) えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ラーメン	しょうゆラーメン (ぞう組セレクトメニューの日☆) そくせきづけ オレンジ	バナナケーキ	ヨーグルト ドーナツ
22	土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの バナナ	カルシウムパイ	おぐらまっちゃん むしパン
23	日	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
25	火	リトミック (2.3歳児)	さつまいも ごはん	レバニラいため ブロッコリーのごまあえ わかめスープ りんご	セサミパイ	じゃこマヨ トースト
26	水	しかけんしん 歯科健診9:15～ えいご 英語あそび(4. 5歳児)	むぎ ごはん	ひじきのオムレツ すみそあえ けんちんじる バナナ	グレープかんでん	さつまいもと りんごのマフィン
27	木	たんじょうびかい 誕生日会 こうざ ふりかえび 口座振替日(JA)	さけときのこ の ピラフ	れんこんのミートボール はくさいとりんごのサラダ みかん カリフラワーのカレーソテー あきやさいのシチュースープ	クラッカーサンド	ガトーショコラ
28	金	みゆきしょうがっこうこうりゅうかいよてい 御幸小学校交流会予定 ごよみ わくわく号読み聞かせ(5歳) げっかんえほんもちあえり 月刊絵本持ち帰り	ごはん	ブルコギ かぼちゃのオープンやき ちゅうかとうふスープ バナナ	ボンデケーキ	オレンジゼリー
29	土		おにぎり	やきそば かにずあえ オレンジ	ラスク	パルミエ
30	日					

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。
この時期は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすくなります。秋は、芋類や果物、キノコなど美味しく栄養豊富な食材がたくさんあります。給食でも、旬の食材をたくさん取り入れ、子どもたちが元気いっぱい過ごせるようにサポートしていきたいと思います。お家では、衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！

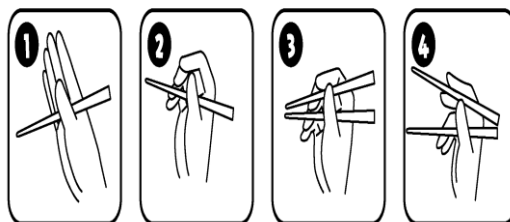
●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●

11月の食育指導は「食事のマナーを守って食べよう～正しい姿勢、フォーク・箸の正しい持ち方～」についてお話する予定です。
食事は、楽しく、美味しく食べることが一番ですが、食事のマナーをきちんと身につけることも同じくらい大切なことです。子どもたちには、日ごろの給食を通して、正しい姿勢や箸の持ち方などを伝え、体験を積み重ねていくことによって少しずつマナーを守って食べてほしいと思います。また、マナーが身についていないと、一緒に食事する家族やお友達が嫌な気持ちになるということも食育指導を通して伝えていきたいと思っています。

～箸の持ち方～



- ①あごを引く
- ②テーブルに向って真っすぐ座る
- ③椅子に深く腰掛ける
- ④背筋、腰は真っすぐに伸ばす
- ⑤テーブルとの間はおひし一つ分あける



- ①はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添えます。

●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●



11月8日は『いい歯の日』

11(いい)8(歯)のごろ合わせから、11月8日は『いい歯の日』とされています。
よく噛んで食べることは、体の健康にとっても大切なことです。給食でも、子どもたちにしっかり噛んでもらえるよう、11月7日に”かみかみ和え”を提供します。子どもたちには、しっかり噛んで食べることを意識してもらい、いつまでも自分の歯で楽しく食事してもらいたいと思います。

●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●

11月21日 ぞう組 セレクトメニューの日☆



新たな試みとして、ぞう組さんにセレクトメニューを体験してもらおうと思います。子どもたちには、事前に”好きなラーメン”を紙に書いてもらい、人気だった2種類のうち、好きな方を選んで食べてもらいます。ちなみに、人気だった2種類は、”しょうゆラーメン”と”とんこつラーメン”です！当日は、チャーシューやきくらげ、ナルトなどを自由にトッピングして、自分のオリジナルラーメンを楽しく作ってもらおうと思います。お家でも、子どもたちとお話してみてください☆