

11月 給食だより

2023.1
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ない	よう	ちようしをどとのえる(みどり)	おやつ		
1	すい	きゅうにゅう えびまんげつ	ごはん	クリームシチュー おかかあえ トマト	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー もやし トマト	ブルーツクリーム			
2	もく	きゅうにゅう オレンジ	ごはん	とうふハンバーグ きりほしあえ やさいしる	とうふハンバーグ あつあげ にぼし	かたくりこ さといも	ほうれんそう にんじん たまねぎ きりほしだいこん ねぎ	ミルク おとっと			
3	きん										
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし			
5	にち										
6	げつ	きゅうにゅう ビスコ	ごはん	チーズオムレツ ちゅうかあえ みそしる	たまご あつあげ	チーズ にぼし	ごまあぶら ごま ほうれんそう もやし だいこん にんじん	ぎゅうにゅう ポパイおしばん			
7	か	きゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	うまに なつとうあえ トマト	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	がんも なつとう だしこんぶ	じゃがいも こんにやく	いんげん きりほしだいこん トマト	ミルク しろうせん		
8	すい	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	かみかみやきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく いか たまご	いい ほ のひ	やさそばめん かたくりこ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	ヨーグルト ジョイ アンパンマンあげせん		
9	もく	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	ごはん	さかなのムニエル かぶのいるどり みそしる	さかな にぼし	とうふ	こむぎこ かたくりこ パター	かぶ ねぎ にんじん ほうれんそう	ぎゅうにゅう みかん		
10	きん	ぎゅうにゅう パナ	ごはん	おでん さざなみあえ にくだんご	さつまあげ だしこんぶ さざなみ にくだんご	たまご かつおぶし にくだんご	こんにやく さといも	だいこん じゃがいも ほうれんそう	ぎゅうにゅう はらじゆくドック		
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし			
12	にち										
13	げつ	ぎゅうにゅう チーズキス	ごはん	やながわもとき かぼちゃのにももの ブロッコリー	ぶたにく たまご	こうやどうふ	ごぼう たまねぎ	にんじん かぼちゃ いんげん ブロッコリー	ぎゅうにゅう こめこの パナホットケーキ		
14	か	ぎゅうにゅう はかうけ	ごはん	ポークカレー ぶくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも パター	たまねぎ ぶくしんづけ パナ	にんじん みかんかん バインかん	グリーンピース ももかん	ミルク ぼたぼたやき	
15	すい	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	ラーメン あますあえ ポイルウイナー	ぶたにく ウイナー	ちゅうかめん	もやし コーン キャベツ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり	ミルク ひじきスティック		
16	もく	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのしおやき ブロッコリー トマト ワンタンスープ	さかな かまぼこ	ぶたにく ワンタン	ブロッコリー たまねぎ	トマト ねぎ にんじん もやし	ミルク てつりうエハス		
17	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	メンチカツ おひたし とんじる スティックきゅうり	メンチカツ あつあげ	ぶたにく さといも こんにやく	キャベツ ごぼう きゅうり	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	どうにゅう りんご		
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし			
19	にち										
20	げつ	ぎゅうにゅう パナ	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃサラダ ブロッコリー	とうふ ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ きゅうり	しょうが にんじん レーズン	たけのこ かぼちゃ ブロッコリー	ココアミルク ぎゅうにゅうかりんどう	
21	か	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	やきいりぎょうざ ひじき いなかる	ぎょうざ ひじき ちくわ とりにく	うすあげ にぼし	さといも	にんじん じゃがいも	いんげん はくさい だいこん ねぎ	ミルク ムーンライト	
22	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はっほうさい ナムル スマールパン	ぶたにく えび	いか たまご	かたくりこ ごまあぶら	はくさい しいたけ だいこん きゅうり	ぎゅうにゅう てつりうプリン		
23	もく										
24	きん	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	あきのたきごみごはん とりにくのからあげ ドレッシングサラダ すましじる	ひじき とりにく とうふ かつおぶし	あぶらあげ たまご だしこんぶ	かたくりこ ぶ	にんじん キャベツ みつば	まいたけ ブロッコリー しめじ	グリーンピース コーン たまねぎ	オレンジジュース ケーキ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ない	よう	ちようしをどとのえる(みどり)	おやつ		
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ	おちゃ おかし			
26	にち										
27	げつ	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	ごもくいりたまご コーンいりおひたし すましじる	たまご わかめ だしこんぶ	とりひきにく とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ コーン	グリーンピース ほうれんそう しめじ	ミルク ドーナツ		
28	か	ぎゅうにゅう てつりうエハス	ごはん	とりにくのてりやき キャベツのごまあえ いとこ	とりにく あつあげ	ちくわ だしこんぶ	ごま さといも こんにやく	ぎゅうり だいこん	にんじん あずき	キャベツ	ミルク ビスコ
29	すい	ぎゅうにゅう カルシウムごせん	パン	ナポリタンスパグティ ブロッコリー ニラたまスープ	ウイナー たまご	スパグティ	にんじん たまねぎ たら	ピーマン じゃがいも	ぎゅうにゅう さつまいもと りんごのレモン		
30	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ぶたにくのみそいため トマト はくさいにびたし	ぶたにく だしこんぶ	うすあげ かつおぶし	たまねぎ キャベツ しいたけ	ピーマン にんじん	ココアミルク ハッピーターン		

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

茶わんを持つ習慣は幼児期から

食事の時に、食卓に茶わんを置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけさせましょう。

茶わんの持ち方

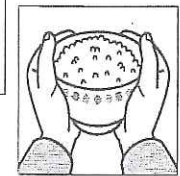
茶わんやおわんは、利き手と反対の手で持ちます。

親指を茶わんの
ふちにかけます。



親指以外の4本の指を
そろえ、指の上に高台
をのせます。

茶わんを持って食べよう



茶わんは両手で持ち上
げ、利き手と反対の手に
のせます。



茶わんを持たないで食
べようとすると、姿勢が
悪くなります。

茶わんを持って食べることで姿勢がよくなり、見た目も美しくなります。また、食べ物ごと
ぼれ落ちるのを防ぐことができます。一緒に食事をするおとなは、子どもに手本を示すために
も正しい持ち方で食事をするのが大切です。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。
乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。