

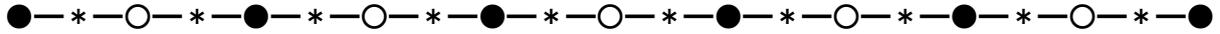
# 行事予定と献立 11月

2023.10.27

認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳  
山本 菜

日にち		ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	
1	水	はついきけいそく 発育計測 ほ さいじ いも掘り(5歳児)	むぎ ごはん	さかなのヨーグルトみそやき ひじきのにつけ ブロッコリーのおかかあえ すましじる パナナ	わらびもち	たきこみごはん
2	木		ごはん	たまごののやまやき こまつなののりあえ とうふじる オレンジ	わふうポテト	じゃこマヨ トースト
3	金	ぶんか ひ 文化の日				
4	土		ごはん	とりそぼろどん もやしをあえもの パナナ	シュガーパイ	おさつ カップケーキ
5	日					
6	月	リミック(1.4歳児)	ごはん	とりにくのゆかりてんぷら きのこじる こまつなとひじきのあえもの オレンジ	グレープかんでん	ピーナッツ クッキー
7	火		ごはん	あきやさいのミートボールカレー あまずはくさいのカリカリじゃこのせ パナナ	もちもちパン	しょうゆやきそば
8	水	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)	ごはん	さかなのすぶたふう ゆでブロッコリー もずくスープ みかん	さつまいも むしパン	チーズケーキ
9	木	リミック(0.5歳児)	むぎ ごはん	れんこんハンバーグ じゃこサラダ なめこじる オレンジ	スティックパイ	ほうれんそうの カステラ
10	金	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ポークピカタ ケチャップいため やさいスープ パナナ	あられふ	スイートポテト
11	土		ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ オレンジ	レモンラスク	おから カップケーキ
12	日					
13	月	こめた ぞう米炊き① いどうとしよかん(ぞう組) 移動図書館(ぞう組) リミック(2.3歳児)	ごはん	がんもどき はくさいとほうれんそうのごまあえ みそじる パナナ	ボンデケーキ	あおりんごゼリー
14	火	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	じゃこ わかめ ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき すましじる オレンジ	マカロニの あべかわふう	しよくばん オムレット
15	水		むぎ ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー みそじる みかん	チーズむしパン	バルミエ
16	木		ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ さつまいものあまに けんちんじる パナナ	ヨーグルトあえ	たこボール
17	金	ほいくさんかんび 保育参観日(0.1.4歳) えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう組)	ごはん	タンドリーチキン スパゲティサラダ ベジタブルスープ オレンジ	ジャムサンド	マドレーヌ
18	土		ごはん	たにんどん キャベツのゆかりあえ パナナ	ウエハース	マーラーカオ
19	日					
20	月	リミック(1.4歳児) せいきゅうしょはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	ぶたにくときのこのオイスターソースいため りゃんばんさんすう ちゅうかふうスープ オレンジ	クラッカーピザ	ヨーグルトいり アップルケーキ
21	火	ほいくさんかんび 保育参観日(2.3.5歳)	うどん	にくうどん かにすあえ みかん	おさつごまやき	こまつなと じゃこのチャーハン
22	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	むぎ ごはん	キャベツのメンチカツ いとぎりこんぶのにつけ ゆでブロッコリー すましじる パナナ	セサミパイ	オレンジゼリー
23	木	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24	金	リミック(0.5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのチーズやき もやしとピーマンのソテー ベーコンとはくさいのスープ オレンジ	きなこいり とうにゅう むしパン	たまごサンド
25	土		ごはん	いためビーフン さつまいものオープンやき パナナ	ホットケーキ	アップルパイ
26	日					
27	月	リミック(2.3歳児) こめた ぞう米炊き② こうざ ふりかえび 口振替日(JA)	ごはん	とりにくのみそづけやき かみかみあえ さつまじる オレンジ	じゃがいももち	ココアクッキー
28	火	たんじょうびかい 誕生日会	ピラフ	チーズハンバーグ ベーコンとチンゲンサイのいためもの コンソメスープ パナナ	りんごかんでん	アーモンド トースト
29	水		ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのなめたけあえ のっぺいじる みかん	ピーナッツ クリームパン	おさつ スティックパイ
30	木	げつかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	まつかぜやき すみそあえ すましじる オレンジ	かわりくずもち	やさしいり ポッキー

園のまわりの山々が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じさせてくれます。  
園では先日、子どもたちがさつまいもを収穫しました。そのさつまいもを使ってクッキングをしたり、  
絵を描いたり、実りの秋・収穫の秋・芸術の秋・食欲の秋・・・いろいろな秋を楽しんでいる子どもたちです。  
朝夕はすっかり冷えるようになり、肌寒く感じられる日も多くなりました。季節の変わり目は体調も崩し  
やすくなります。体調に気をつけて、これからやってくる冬に備えて、しっかり体力づくりをしていきましょう。  
また、発表会に向けての活動も始まりますので、お腹の底からしっかり声を出すためにも朝ご飯を  
しっかり食べて元気に園に来てくださいね。



さて、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～」  
についてお話しする予定です。

食事のマナーというと、姿勢や箸の持ち方など『堅苦しい』『難しいもの』と思われがちですが、  
食事のマナーをきちんと身につけることは、家族や友だちと楽しく、おいしく食べるために必要なことです。  
もちろん始めのうちは上手に食具を使うことはできません。子どもは行きつ戻りつ成長していくものです。  
認める・信じる・ほめることで”食べたい”という子どもの意欲を引き出してあげましょう。大人が毎日の  
食事の中でよい見本を見せることも大切です。

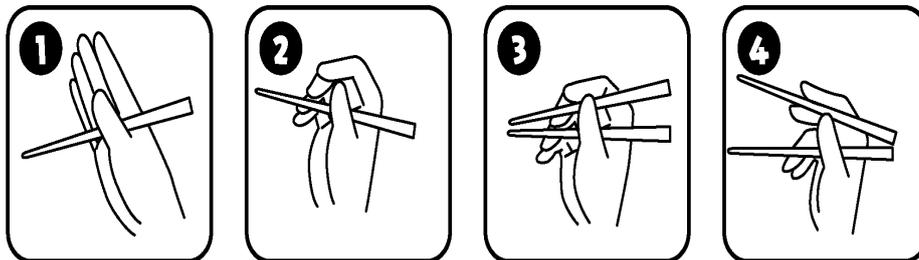
小さい時からマナーを守って、豊かな食の体験を積み重ねていくことによって楽しくきれいに食べられる  
子に成長してほしいと思います。

～正しいイスの座り方～



- あごをひく
- テーブルに向かってまっすぐ座る
- イスに深くこしかける
- 背筋、腰はまっすぐのぼす
- テーブルとの間はこぶしひとつ分  
あける

～箸の持ち方～



- 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。



おやつメニュー紹介

～たこボール～

材料(1人分)

・たこ(ゆで)	10g	・卵	4g
・キャベツ	10g	・塩	0.3g
・薄力粉	10g	・油	5g
・豆腐	30g	・青のり粉	0.1g
・ねぎ	3g	・お好みソース	5g

作り方

- ① たこ・キャベツは食べやすい大きさに切る。  
(フードプロセッサーでみじん切りでも良い)  
ねぎは小口切りにする。
- ② 薄力粉に豆腐を加えて練り、たこ・キャベツ・ねぎ・  
卵・塩を加えて混ぜ合わせる。かたければ水を加える。
- ③ 丸めて170℃の油で揚げる。
- ④ お好みソースを塗り、青のり粉をかける。