

# R4年 10月の献立

ちびっこきらら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ	
3	月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 ミートスパゲティ きんぴらごぼう カリフラワーのサラダ	牛乳 せんべい	
4	火	牛乳 せんべい	ご飯	納豆汁(だいこん) 肉じゃが(カレー味) きゅうりの酢の物 スパサラダ	牛乳 ソフトクッキー	
5	水	牛乳 せんべい	ご飯	もやしと揚げの味噌汁 白身魚と野菜の甘酢がけ かぼちゃの煮物 青菜のソテー	牛乳 手作りパン	
6	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と茄子の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ひじきの煮物 蒸し野菜のサラダ	牛乳 せんべい	
7	金	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁厚揚げのそぼろあんかけ 里芋の煮物 青菜の胡麻和え	牛乳 ポップコーン	
11	火	牛乳 せんべい	ご飯	もやしとキャベツの味噌汁 焼うどん 青菜の納豆和え 蓮根サラダ 柿	牛乳 せんべい	
12	水	牛乳 せんべい	ご飯	大根と揚げの味噌汁 白身魚のフリッター ひじきの煮物 切り干し大根サラダ	牛乳 手作りパン	
13	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え マカロニサラダ	牛乳 せんべい	
14	金	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	豆腐ともやしのすまし汁 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 蒸しブロッコリー	牛乳 蒸しパン	
17	月	牛乳 せんべい	親子丼	玉ねぎとわかめの味噌汁 青菜の胡麻和え ひじきのサラダ 柿	牛乳 せんべい	
18	火	牛乳 せんべい	ご飯	麩と揚げの味噌汁 白身魚のカレーあんかけ はるさめの酢の物 蓮根サラダ	牛乳 ポップコーン	
19	水	牛乳 せんべい	お弁当の日			牛乳 せんべい
20	木	牛乳 せんべい	ご飯	茄子と揚げの味噌汁 豆腐の変わり揚げ もやしのナムル わかめの酢の物 柿	牛乳 せんべい	
21	金	牛乳 せんべい	ご飯	わかめスープ 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりともやしの酢の物 蓮根きんぴら	牛乳 クッキー	
24	月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 マーボー豆腐 中華春雨 小松菜のしらすサラダ	牛乳 せんべい	
25	火	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン フライドポテト 青菜のマヨネーズ和え 切り干し大根サラダ	牛乳 蒸しパン	
26	水	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	牛乳 せんべい	
27	木	牛乳 せんべい	ご飯	茄子とじゃがいもの味噌汁 やみつきチキン ひじきの煮物 野菜サラダ	牛乳 せんべい	
28	金	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐のすまし汁 鮭スパ きゅうりともやしの酢の物 茹でブロッコリー	牛乳 クッキー	
31	月	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁 焼きそば 人参とキャベツの和え物 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



## 好き嫌いをなくし、残さず食べよ

残さず食べよう！給食では...残食を減らす心掛けをしていますが、給食では完食することを強制していません。どのクラスも食べる前に、子どもたちが自分で食べられる量に減らし、食べ切るようにしています。減らしたものは他の子がかわりとして食べています。自分が食べられる量を知ることで完食できる達成感を味わい、食べられる量も少しずつ増えています。苦手かも？と減らしたものも、食べてみたらおいしくて、後からかわりすることもありません。メニューにもよりますが、おかげさまで毎日残食がほとんどないです。

## お家で食事の時挨拶してますか？

■いただきます！ごちそうさま！の意味は？

- いただきます～ 私たちは生きるために何かを食べなくてはなりません。それは植物であったり、動物であったりします。そして植物や動物も命があります。「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。
- ごちそうさま～ 漢字で書くと「ご馳走様」の「馳走」は駆け走るという意味です。たべものには食材を育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人などたくさんの方が関わっています。そんな多くの人々の働きに感謝しながら「ごちそうさまでした」と言って家族で言ってみましょう。

