

月	火	水	木	金	土
			1 ベニエロック・大根和風汁が 味噌汁・果物 授乳 せんべい	2 大豆汁・茶漬・思汁 果物 授乳 お茶 フルーツ お菓子	3 お味噌汁・フルーツ 果物 授乳 お茶 お菓子
5 ワタリ厚皮(おひじきの煮もの) 味噌汁・果物 授乳 お菓子	6 鮎の汁・お味噌汁 清汁・果物 授乳 お菓子	7 南瓜のそぼろ煮・お味噌汁 中華スープ・果物 授乳 お菓子	8 お別れ遠足 お弁当 お菓子	9 塩かき焼き・お味噌汁 味噌汁・果物 授乳 お茶 お菓子	10 お味噌汁・お味噌汁 果物 授乳 お菓子
12 魚の煮物・お味噌汁 味噌汁・果物 授乳 お菓子	13 豆腐入り松茸汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	14 筑前煮・煮豆・清汁 果物 授乳 お菓子	15 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	16 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	17 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子
19 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	20 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	21 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	22 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	23 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	24 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子
26 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	27 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	28 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	29 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	30 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子	31 お味噌汁・お味噌汁 お味噌汁・果物 授乳 お菓子

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
- 【左】午前おやつ (3歳未満児)
- 【右】午後おやつ (全園児)

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達の都合等で変更場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

＜ 食事をおいしく楽しくするマナー ＞

食事マナーとは人に迷惑をかけずみんなが楽しく食事をとるためのものです。

- 「いただきます」の意味
ただ「食べる」という意味ではなく「いただきます」は「いただきます」の命をいただきますという意味を込めてお話しします。
（これから感謝して食事を始めましょう）
- 「ごちそうさま」の意味
「ごちそうさま」は「いただきます」と同じように「いただきます」という意味です。
「いただきます」は「いただきます」の命をいただきます。みんなの働きに感謝して「いただきます」といいます。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。

- ひしをつかない。
- 食べこぼさない。
- 立ち歩かない。
- 音を立てて食べない。

食べ方のお手本

- 背筋を伸ばしましょう。
- お茶碗をきちんと持ちましょう。
- はしを正しく使しましょう。

おひじきの煮物

五目寿司

(材料)

- 米 2合
- だし昆布 1枚
- ① 卵 3個
- ② 鰻 28g
- ③ たくわん 2g
- ④ しょうゆ 4g
- ⑤ しょうゆ 4g
- ⑥ しょうゆ 4g
- ⑦ しょうゆ 4g
- ⑧ しょうゆ 4g
- ⑨ しょうゆ 4g
- ⑩ しょうゆ 4g

(作り方)

- ①だし昆布を入れて米を炊く
- ②③の具材を④の調味料で味付けをする
- ⑤⑥⑦⑧⑨⑩を加えお湯で混ぜ合わせる
- ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩を混ぜ合わせる
- ②③を皿に盛り④を飾りおき出来上がりです。