



令和6年10月28日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園

# 行事・献立予定表

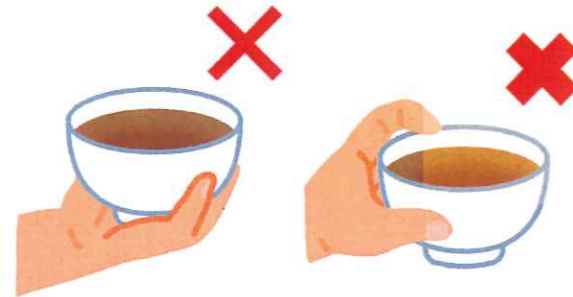
日中の気温もあまり上がらなくなり、秋も深まってきました。草木も冬に備えて少しずつ衣替えをしています。子どもたちは相変わらず元気いっぱいなのですが、これからは体調管理に気を付けたいものです。特に風邪をひかないよう抵抗力をつけるためにも、栄養価の高い旬の食材や地元の食材をしっかりと摂るようにしましょう！

## 今月の食生活目標 食器の正しい持ち方や並べ方を知ろう



食事には各国でマナーがあります。日本には、小さい器やお皿は必ず手で持ち上げるというものがあります。箸、茶碗の持ち方が悪いと上手に食べられませんし、見た目にもよくありません。良い姿勢で正しく箸、茶碗を持ち、美しく食事を楽しみましょう。お茶碗を持つ手が疲れないよう、日頃から指を鍛えるような遊びを取り入れてもいいですね！

### 正しい茶碗の持ち方



親指を軽く茶碗の縁にかけ、残りの4本の指を下に添える。

### 基本の並べ方

和食の献立の基本は「一汁三菜」

「一汁三菜」は主食のご飯(お米)の他に、汁物が1つ、おかずが3つある献立です。ご飯の並べ方はこの「一汁三菜」を置く位置が配膳の基本となります。

ご飯の基本的な並べ方は、主食のご飯は左手前、汁物(お味噌汁など)は右手前、メインのおかずは右奥、副菜は左奥、副副菜は中央、と言う配置になります。

園ではメインのおかずと副菜は同じお皿に入れて盛り付けてあります。なので主食が左手前、汁物が右手前、メイン副菜が中央奥となるように配膳しています。



☆12日は全児お弁当をお願いします

| 園の目標量 | 一般児     |       |       |        | 未満児     |       |       |        |
|-------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|
|       | 熱量      | たんぱく質 | 脂質    | 塩分     | 熱量      | たんぱく質 | 脂質    | 塩分     |
| 月の平均量 | 393kcal | 16.7g | 16.7g | 1.6g未満 | 466kcal | 15.0g | 10.4g | 1.5g未満 |
|       | 364kcal | 18.7g | 17.0g | 1.6g   | 470kcal | 18.9g | 15.8g | 1.5g   |

| 日  | 曜 | 行事                | 献立予定                              | 未満児                | 全児おやつ                     |
|----|---|-------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 1  | 金 |                   | チキンポトフ マカロニサラダ バナナ                | 食パン<br>お茶 ポーロ      | ミルクココア<br>クラッカー           |
| 2  | 土 |                   |                                   |                    |                           |
| 3  | 日 | 文化の日              |                                   |                    |                           |
| 4  | 月 | 振替休日              |                                   |                    |                           |
| 5  | 火 |                   | 鮭の塩麴焼き キャベツの胡麻和え<br>豆腐の味噌汁        | ごはん<br>お茶 チーズ      | 牛乳<br>せんべい                |
| 6  | 水 |                   | ひじき入り肉じゃが きゅうりの中華和え<br>揚げ大豆の小魚がらめ | ごはん<br>お茶 クラッカー    | 牛乳<br>ビスケット               |
| 7  | 木 |                   | 鶏肉の照り焼き 大根サラダ<br>わかめスープ           | ごはん<br>お茶 せんべい     | ヨーグルト                     |
| 8  | 金 | 布団手入れ日            | ちくぜん煮 バンサンスー りんご                  | ゆかりごはん<br>お茶 ビスケット | 野菜ジュース<br>じゃがバター          |
| 9  | 土 |                   |                                   |                    |                           |
| 11 | 月 |                   | カレーシチュー ちりじゃこサラダ<br>アニマルチーズ       | ごはん<br>お茶 クラッカー    | ミルク 苺けんぴ(一般児)<br>ポーロ(未満児) |
| 12 | 火 | お弁当日              | 手作り弁当                             | お茶 りんご             | 牛乳 ビスケット                  |
| 13 | 水 |                   | 鶏のから揚げ スパサラダ 根菜の味噌汁               | ごはん<br>お茶 チーズ      | 牛乳 せんべい                   |
| 14 | 木 |                   | マーボー豆腐 蒸しシューマイ<br>もやしときゅうりのナムル    | ごはん<br>お茶 クラッカー    | ヨーグルト                     |
| 15 | 金 |                   | 豚肉と大豆の磯煮 バナナ<br>きゅうりとわかめの梅ドレッシング  | わかめごはん<br>お茶 ビスケット | 飲むヨーグルト<br>シューガーパイ        |
| 16 | 土 |                   |                                   |                    |                           |
| 18 | 月 |                   | かぼちゃんチュー わかめサラダ<br>アニマルチーズ        | 食パン<br>お茶 ポーロ      | 牛乳<br>せんべい                |
| 19 | 火 | お茶席(5歳児)          | 豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢和え<br>なめこの味噌汁      | ごはん<br>お茶 バナナ      | 飲むヨーグルト<br>さつま芋蒸しパン       |
| 20 | 水 |                   | 鱈のかば焼き キャベツのサラダ 豚汁                | ごはん<br>お茶 ビスケット    | 牛乳<br>クラッカー               |
| 21 | 木 |                   | 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ<br>もやしの味噌汁         | ごはん<br>お茶 せんべい     | ヨーグルト                     |
| 22 | 金 | 勤労感謝の訪問<br>布団手入れ日 | ポークビーンズ ツナサラダ 味付小魚                | 食パン<br>お茶 クラッカー    | 牛乳<br>ビスケット               |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日            |                                   |                    |                           |
| 25 | 月 |                   | ビーフシチュー コーンサラダ<br>アニマルチーズ         | 食パン<br>お茶 ウェハース    | 牛乳<br>せんべい                |
| 26 | 火 |                   | タンドリーチキン 白菜スープ<br>ブロッコリーのごまネーズ和え  | ごはん<br>お茶 ビスケット    | 飲むヨーグルト<br>肉まん            |
| 27 | 水 | 保育料振替日            | 赤魚の立田揚げ きりぼしサラダ<br>キャベツの味噌汁       | わかめごはん<br>お茶 チーズ   | 牛乳<br>クラッカー               |
| 28 | 木 |                   | おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ<br>味付小魚         | ごはん<br>お茶 オレンジ     | ヨーグルト                     |
| 29 | 金 |                   | すきやき煮 ポテトサラダ バナナ                  | ごはん<br>お茶 ポーロ      | 牛乳<br>かりんとう               |
| 30 | 土 |                   |                                   |                    |                           |