令和2年度12月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日		曜	昼　食	3時	3歳未満児 追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	15	火	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き　　焼きかぼちゃ ほうれんそうとしらすのごま和え	スキムミルク 米粉蒸し パン	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 しらす干し 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 すりごま 砂糖(三温糖) 甘納豆(あずき) 米粉	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ だいこん しょうが かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん
2	16	水	麦ごはん 納豆の天ぷら　　トマト 野菜スープ（豚肉入り）	スキムミルク みかん あられ	牛乳 チーズ	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 納豆 あおのり 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 あられ	にんじん ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ みかん
3	17	木	パン カリフラワーのシチュー きゅうりとだいこんのｶﾚｰﾏﾘﾈ	スキムミルク にんじんゼリー クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がらだし 寒天	せんべい ﾊﾟﾝ じゃがいも 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 砂糖(三温糖) ｸｯｷｰ	ｶﾘﾌﾗﾜｰ たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり だいこん ﾚﾓﾝ（汁使用）
4	18	金	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 鶏ささみときのこのスープ	豆乳 ジャムサンド	牛乳 オレンジ	牛乳 べにざけ 米みそ 麦みそ 鶏肉ささ身 かつお 昆布だし 調整豆乳	精白米 麦 ﾊﾞﾀｰ 砂糖(三温糖) 片栗粉 食ﾊﾟﾝ いちごｼﾞｬﾑ	ｵﾚﾝｼﾞ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん 根深ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ
5	19	土	スパゲティ･カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 もも 缶	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉ﾁｰｽﾞ ｺﾝｿﾒﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉	もも(缶) たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ
7	21	月	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 新☆れんこんのごまみそ炒め	スキムミルク ふわふわ かぼちゃ ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし 米みそ 煮干しだし 脱脂粉乳 調整豆乳	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 片栗粉 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ れんこん きぬさや かぼちゃ
8	22	火	麦ごはん 野菜スープ 白身魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスターソース炒め	豆乳 わかめと じゃこの かりんとう	牛乳 みかん	牛乳 鳥がらだし 白身魚 牛肉 調整豆乳 鶏卵 乾燥わかめ しらす干し	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 揚げ油	みかん たまねぎ ﾊﾟｾﾘ しょうが ﾄﾏﾄ, ﾎｰﾙ, ｶｯﾄ(缶) こまつな にんじん ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶)
9	23	水	ごまごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	スキムミルク 焼きいも	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤色辛みそ 鶏卵 かつお 昆布だし 脱脂粉乳	精白米 麦 すりごま 植物油 砂糖(三温糖) ごま油 片栗粉 さつまいも	ﾊﾞﾅﾅ しそ葉 ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ えのきたけ 青ねぎ
10		木	パン タンドリーチキン ゆでブロッコリー チンゲンサイのミルクスープ	飲むヨーグルト プリン・ ア・ラ・モード	牛乳 りんご	牛乳 鶏肉 豆乳 ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳 ﾄﾞﾘﾝｸﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏肉 鶏手羽 ﾛｰｽﾊﾑ 鳥がらだし 生ｸﾘｰﾑ（植物性）	ﾊﾟﾝ 植物油 ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ 精白米 砂糖(三温糖) 揚げ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ	りんご しょうが にんにく ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾚﾓﾝ（汁使用） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ にんじん ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) いちご ｷｳｲﾌﾙｰﾂ みかん(缶
11	25	金	麦ごはん 魚のフライ　　サラダ菜 さといもと根菜のみそ汁	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 ウエハース	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ いわし 白身魚 鶏卵 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 きな粉	精白米 麦 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 揚げ油 さといも ﾏｶﾛﾆ 黒砂糖	ｻﾗﾀﾞな だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ
12	26	土	汁ビーフン みかん	牛乳 お菓子	牛乳 パイン缶	牛乳 豚肉 かまぼこ あさり水煮(缶) 鳥がらだし	ﾋﾞｰﾌﾝ 中華ｽｰﾌﾟの素 植物油 ごま油 ｶｽﾃﾗ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん もやし ﾋﾟｰﾏﾝ 乾しいたけ しょうが みかん
14	28	月	麦ごはん すきやき かぶのサラダ	スキムミルク りんごと さつまいもの 甘煮	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ﾛｰｽﾊﾑ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾞﾅﾅ こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ かぶ ﾊﾟｾﾘ りんご 干しぶどう
♪誕生会♪								
24		木	チキンライス　　ローストチキン フライドポテト　　サイコロサラダ コーンスープ　　クリスマスゼリー	りんごジュース 以上児： クリスマスケーキ 未満児： ミニカットケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 鶏肉 鶏がらだし ﾛｰｽﾊﾑ プロセスチーズ	精白米 植物油 砂糖(三温糖) 揚げ油 バター マヨネーズ クリスマスケーキ　ミニケーキ	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく じゃが芋 にんじん きゅうり トマト コーン缶

食事のマナー

食事は楽しい時間ですが、みんなが気持ちよく楽しく食事をするためには、食事のマナーも大切です。子どもは大人のまねをしながら、いろいろなことを覚えていきます。子どもたちのお手本となるように、大人も食事のマナーを見直していきたいですね。

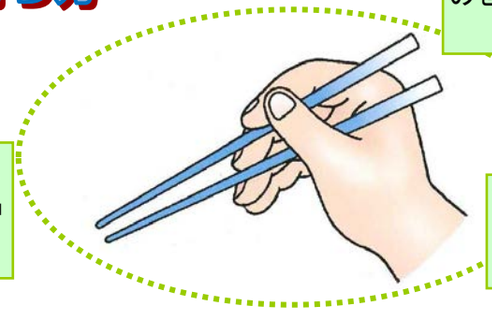
できていますか？食事のマナー

確認してみましょう！

- 食事前に手を洗う
- 落ち着いて姿勢よく座って食べる
- 食器を手に持って食べる
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 残さずに食べるなど、食べものを大切にする
- 一緒に食べる人のことを思いやる

お箸の正しい持ち方

下の箸は、薬指の横はらにのせるように。



上の箸は鉛筆を持つように、親指・人差し指・中指で持ちます。

下の箸は固定し、上の箸だけを動かします。

握力が弱く、箸に慣れていない子どもは、まずは箸よりもフォークやスプーンで楽しく食べることが大切です。鉛筆持ちでフォークやスプーンを使えるようになってから、焦らずに子どもにあったペースで、箸への興味を持たせたり、練習をしていったりしましょう。
正しく箸が持てるようになったら、食事のときの箸のマナーにも気をつけてあげましょう。

食器の置き方にもマナーあり

和食の配膳では、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。
おはしを左手に持つ人は、ごはんと汁物の置き方が逆になります。
食べ方のマナーは見た目がきれいというだけでなく、食べる人のことを考えたものでもあります。

作：松岡　江里