



10がつのこんだて



ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2018.10.1

今月は幼児さんに食事のマナーについてのお話をします。マナーは食を通した豊かな人との関りが大切です。楽しく、おいしく食べることがマナーにもつながります。

★マナーが身につくポイント★

①身近なモデル

教えるものではなく、真似されるものと考えましょう。落ち着いて食べていれば真似したくなります。

②すてきな時間

ざわついた雰囲気のまま食事をするよりちょっと気持ちを整えてから食卓につけるようにしましょう。「ちょっと大人扱い」が子どもは嬉しい気持ちになります。

③一緒に食べる

孤食ではマナーは育ちません。どんなに忙しくても15分でもいいので並んで食べてみましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
1 いわしのかばやきどんぶり にまめ かぶのしおこんぶあえ さといものみそしる きよほう どうぶつくっきー むぎちゃ	2 ようじおとどけべんとう わかめごはん からあげ じゃがいものかれーいため (とんとん) ごもくちゅうかすーぶ なし	3 しめじごはん さばのみそに ひじきのにつけ ほうれんそうのかきたまじる かき せさみとーすと むぎちゃ	4 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーふ まかろにさらだ さつまいものちーすしちゅー きよほう きなこぼたもち いりこ むぎちゃ	5 やきそば ぶたしゃぶ えのきのなむる わんたんすーぶ なし すいーとぼてと ぎゅうにゅう	6 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる かき じゃむむしばん とうにゅう
8 たいいくのひ 	9 ひじきごはん さんまのちーすやき しるばーさらだ きゃべつのみそしる きよほう ごまくっきー ぎゅうにゅう	10 こまつなごはん ひじきつくね ほうれんそうとしめじのあえもの なすのみそしる なし くりーむさんと ぎゅうにゅう	11 きつねうどん もちごめむし だいがくいも かき にんじんのつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	12 ばたーろーる さつまいものころっけ なっとうさらだ きゃべつとにくだんごすーぶ きよほう いりこおにぎり むぎちゃ こんぶ	13 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ なまあげのみそしる なし いももち とうにゅう
15 はんぱーがー きゃべつさらだ こーんぼたーじゅ かき おきなわどーなつ とうにゅう	16 なっとうごはん さかなのほいるむし ひじきさらだ はくさいのすーぶ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	17 ふりかけごはん さつまいもとさかなのよせあげ きくらげさらだ あおなのみそしる みかん らーめん むぎちゃ	18 きのこのくりーむすばげていー かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーぶ かき わかめおにぎり むぎちゃ	19 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぶ みかん きなこぼん むぎちゃ	20 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
22 じゃーじゃーうどん ぶたにくのこんにゃくいため えのきばたー わかめすーぶ みかん ちーすどーなつ いりこ ぎゅうにゅう	23 ごはん さけのまよねーすやき こまつなとかきのおからあえ とんじる りんご やさいぼっきー ぎゅうにゅう	24 くろわっさん たんどりーちきん ばんさんすう きゃべつくりーむすーぶ かき ちーすむしばん ぎゅうにゅう	25 ようじおたんじょうかい いわのりごはん からあげ さつまいものあまに つくねじる きよほう どろっぶくっきー ぎゅうにゅう	26 おべんとうのひ たいよう たかおさんえんそく  どらやき びるーん むぎちゃ	27 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご やきいも とうにゅう
29 さけちゃーはん とりにくのうめみそやき あまからごぼう きのこじる かき あーもんととーすと むぎちゃ	30 さつまいもごはん ちゃんちゃんやき かぶのとうにゅうすーぶ りんご つなこーんぴざ ぎゅうにゅう	31 すばげていーみーとそーす ぽてとのちーすやき ばんばんじー ねぎとわかめのすーぶ みかん やきいも ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 567Kcal 21.4g 19.3g		★都合により、一部メニューを変更する場合があります。

今月のレシピ シルバーサラダ

【材料】約家族4人分

- ・春雨 12g
- ・人参 24g
- ・ホールコーン缶 60g
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩・胡椒 適量

【作り方】

- ①春雨を戻し、5センチ位に切る
- ②人参を千切りにする
- ③①と②を茹で、水気をよく切る
- ④③にコーンとマヨネーズ、塩・胡椒を入れて混ぜて味を整える



10がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2018.10.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
1 いわしのかばやきどんぶり にまめ かぶのしおこんぶあえ さといものみそしる きよほう まかろにきなこ ぎゅうにゅう	2 わかめごはん からあげ じゃがいものかれーいため ごもくちゅうかすーぶ なし さもさ ぎゅうにゅう	3 しめじごはん さばのみそに ひじきのにつけ ほうれんそうのかきたまじる かき せさみとーすと ぎゅうにゅう	4 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーふ まかろにさらだ さつまいものちーすちゅー きよほう きなこぼたもち いりこ むぎちゃ	5 やきそば ぶたしゃぶ えのきのなむる わんたんすーぶ なし ふかしいも ぎゅうにゅう	6 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる かき じゃむむしばん とうにゅう								
8 たいいくのひ 	9 ひじきごはん さんまのちーすやき しるばーさらだ きゃべつのみそしる きよほう なぼりたん むぎちゃ	10 こまつなごはん ひじきつくね ほうれんそうとしめじのあえもの なすのみそしる なし つなさんど ぎゅうにゅう	11 きつねうどん もちごめむし だいがくいも かき にんじんむしばん ぎゅうにゅう	12 ばたーろーる さつまいものころっけ なっとうさらだ きゃべつとにくだんごすーぶ きよほう いりこごはん むぎちゃ	13 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ なまあげのみそしる なし いももち とうにゅう								
15 ばたーろーる とうふはんぱーぐ きゃべつさらだ こーんぼたーじゅ かき こくとうむしばん とうにゅう	16 なっとうごはん さかなのほいるむし ひじきさらだ はくさいのすーぶ りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	17 ふりかけごはん さつまいもとさかなのよせあげ きくらげさらだ あおなのみそしる みかん らーめん むぎちゃ	18 きのこのくりーむすばげていー かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーぶ かき わかめごはん むぎちゃ	19 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぶ みかん きなこぼん むぎちゃ	20 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
22 じゃーじゃーうどん ぶたにくのこんにゃくいため えのきばたー わかめすーぶ みかん りぞっと いりこ むぎちゃ	23 ごはん さけのまよねーすやき こまつなとかきのおからあえ とんじる りんご やさいほっきー (すく まかろにきなこ) ぎゅうにゅう	24 くろわっさん たんどりーちきん ばんさんすう きゃべつとくりーむすーぶ かき ちーすむしばん ぎゅうにゅう	25 ようじおたんじょうかい いわのりごはん からあげ さつまいものあまに つくねじる きよほう いももち ぎゅうにゅう	26 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ にんじんとじゃこのいり なめこじる みかん わふうほっとけーき ぎゅうにゅう ぷるーん	27 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご やきいも とうにゅう								
29 さけちゃーはん とりにくのうめみそやき あまからごぼう きのこじる かき ちーすとーすと ぎゅうにゅう	30 さつまいもごはん ちゃんちゃんやき かぶのとうにゅうすーぶ りんご つなこーんぴざ ぎゅうにゅう	31 すばげていーみーとそーす ぽてとのちーすやき ばんばんじー ねぎとわかめのすーぶ みかん やきいも ぎゅうにゅう	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>489Kcal</td> <td>18.8g</td> <td>15.7g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	489Kcal	18.8g	15.7g	<p>★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。</p>
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	489Kcal	18.8g	15.7g										

今月は幼児さんに食事のマナーについてのお話をします。マナーは食を通じた豊かな人との関りが大切です。楽しく、おいしく食べることがマナーにもつながります。

★マナーが身につくポイント★

①身近なモデル

教えるものではなく、真似されるものと考えましょう。落ち着いて食べていれば真似したくなります。

②すてきな時間

ざわついた雰囲気のまま食事をするよりちょっと気持ちを整えてから食卓につけるようにしましょう。「ちょっと大人扱い」が子どもは嬉しい気持ちになります。

③一緒に食べる

孤食ではマナーは育ちません。どんなに忙しくても15分でもいいので並んで食べてみましょう。

今月のレシピ シルバーサラダ

【材料】約家族4人分

- ・春雨 12g
- ・人参 24g
- ・ホールコーン缶 60g
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩・胡椒 適量

【作り方】

- ①春雨を戻し、5センチ位に切る
- ②人参を千切りにする
- ③①と②を茹で、水気をよく切る
- ④③にコーンとマヨネーズ、塩・胡椒を入れて混ぜて味を整える