

平成 30年 11月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	12 米 大豆入りドライカレー クリームチーズ和え ゆで卵・幼児りんご	幼児野菜 かりんとう 26日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	牛乳 揚げパン	【ばかり食べ】とは、おかずをすべて食べ終えてから次の料理を食べ始める・・ といった、ひとつのものばかり食べる食べ方です。 料理を交互にあじわう食べ方は4.5歳ころにならないと難しいようです。お子さんの発達段階に合わせて、 いずれは、まんべんなく料理を味わえる食べ方ができるように働きかけをしましょう。	米、油	牛乳、豚ひき肉、卵、大豆、クリームチーズ	りんごジュース、玉葱、みかん、パイナップル、もも、バナナ、人参、トマトジュース、レーズン、にんにく、生姜
火	13 パンズパン 鶏肉のアーモンド揚げ 27 蒸し野菜(さつま芋・大根・人参) コーンスープ	幼児オレンジ せんべい	乳酸菌飲料 菓子	<今月の蒸しやさい！> 今月の蒸し野菜は、さつま芋、大根、人参です。蒸すことによって甘みが増すので、野菜の甘みを十分に感じてほしいです。さつま芋は、茹でると水っぽくなってしまいますが、蒸すことによってホクホクになり見た目もよくなります。	バーガーパン、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、押麦、アーモンド	乳酸菌飲料、鶏むね肉、豆乳、卵	だいこん、クリームコーン、にんじん、ねぎ、コーン
水	14 ちゃんぽんうどん 28 ほうれん草のツナ和え ブルー	牛乳 ビスケット	麦茶 ペンネミート	<食事をゆつくり楽しもう> お子さんはその日の気分で、食べたり、食べなかったりします。原因としては、 ①かむことにまだ慣れていない ②食べた経験がない ③生活のリズムが乱れている ④ひとりで食べている お子さんは、家庭の食生活習慣をそのまま受け入れ、大きく影響を受けて育っていきます。家族とゆつくり食事を 楽しみ、身も心も満足することは、お子さんの安定した心身を作ります。	うどん、ペンネ、ごま油、油	豚肉、豚ひき肉、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブルー、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ、ホールトマト、
木	1 米 15 厚揚げのそぼろ煮 29 小松菜の胡麻和え 味付のり・幼児麦茶	幼児ぶどう 昆布 29日 乳児部 果汁・せんべい	ゼリー サブレ	<かむ回数を増やす工夫> 1. 大きく切る:大きくすることで、前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶして歯をしっかりと使うことができます。 2. 歯ごたえを残す:固いものではなく、歯ごたえのあるものを選びましょう。調理法を工夫しましょう。 3. 食材の組み合わせ:【納豆+じゃこ】や【カレー+大豆】など組み合わせによってもかむ回数が増えます。	米、砂糖、片栗粉、ごま	生揚げ、鶏ひき肉	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、味付のり
金	2 食パン 16 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめのサラダ ブッチンゼリー	麦茶 クラッカー	ココアミルク チョコチップクッキー	<豆腐のクリーム煮> 豆腐のクリーム煮は、クリームシチューに水切りした豆腐を入れて煮込んだものです。 大きく切ったじゃが芋やかぶ、人参といっしょに程よく煮込まれた豆腐がクリーム味にとってもよく合い ゴロゴロ野菜がたくさん入った、食べごたえのあるシチューになっています。	食パン、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、油、砂糖	押豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、卵	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、わかめ、グリーンピース
土	17 ほうれん草のスープスパゲティ 白菜ののり和え ぶどうパン	幼児りんご 乾パン	ヨーグルト ビスケット	<食べ物はどこからくるのかな> 食べ物は、自然の恵みの上に成り立っていて、生産者の方々の努力に支えられています。 食べ物がどんな場所でつくられたり、収穫されたりしているのかを、お子さんたちとお話してみるのもいいと思います。	ぶどうパン、スパゲティ、ごま油、砂糖	ヨーグルト、鶏小間、バター、しらす干し	はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、刻みのり
月	5 中華丼 19 さつま芋とわかめの味噌汁 アーモンド小魚	牛乳 あんぱん 19日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	麦芽飲料 バナナマフィン	<中華丼> 中華丼は、子ども達に人気の給食の一つです。白菜がたっぷり入っています。 白菜には、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウムが含まれています。風邪予防や高血圧予防に 効果的です。これからの時期に取り入れていきたいですね。	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、オートミール、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、アーモンド小魚、ロールイカ、卵、みそ、バター	はくさい、たまねぎ、バナナ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、しょうが、わかめ
火	6 きのこご飯 20 スティック胡瓜 けんちん汁	スキムミルク せんべい 20日 乳児部 果汁・せんべい	ヨーグルト ビスケット	<きのこの栄養とは？> きのこには、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほかに、ビタミンB1 ビタミンB2などが、多く含まれています。 また、低エネルギーで食物繊維が豊富です。腸内細菌を整え、便秘解消にも役立ちます。	米、さといも、油、切りこんにゃく、砂糖	ヨーグルト、豆腐、鶏むね肉	きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、しめじ、しいたけ、グリーンピース
水	7 食パン 21 かに玉 レタスとコーンサラダ チンゲン菜のスープ	ゼリー	スキムミルク 柿 クラッカー	<旬の食べ物・・・柿> 秋の旬の果物と言えば・・・柿！！甘くておいしい柿には、みかんの2倍以上のビタミンCが 豊富に含まれています。ビタミンCには、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きが あります。	食パン、砂糖、油、片栗粉	卵、脱脂粉乳、かにかまぼこ	かき、レタス、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、コーン、にんじん、グリーンピース
木	8 米 22 鮭の塩焼き・麦茶 小松菜とかまぼこの和え物 切り昆布とねぎのきんぴら	ほうじ茶 ビスケット 22日 乳児部 果汁・せんべい	牛乳 菓子	11月8日は、「いい歯の日」です。 日本歯科医師会が「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで決めました。食べ物を食べる時は、よく噛むとだ液が たくさん出ます。だ液は、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったり するなどのよい効果があります。改めてよく噛むことを意識してみましよう。	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、かまぼこ	ごまつな、きゅうり、ねぎ、切り昆布
金	9 食パン * 30 肉味噌揚げぎょうざ 大豆サラダ 白菜と玉葱のスープ	ゼリー 乾パン	スキムミルク 焼き芋 30日 プリンアラモード	<きゅうしよくをたべる> 給食で育まれるものは健康な体だけではなくありません。みんなと一緒に食事を楽しむ事も大切な事です。 一緒に配膳したり、一緒に食べる事。『いただきます』や『ごちそうさま』の意味を知ること。 一緒に食べる人がいることはたのしい。給食を通じていろいろなことを学んでいきます。	さつまいも、食パン、ぎょうざの皮、油、ごま、片栗粉、ごま油	大豆、豚ひき肉、脱脂粉乳、みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、しょうが
土	10 ツナサンド 24 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 せんべい	幼児ぶどう 菓子	<背筋を伸ばして食事をしましょう> 食事をしているときに、背筋が曲がってはいませんか？ 食べ物を噛むことや消化することは、様々な筋肉や器官が複雑に組み合わさって行われています。背筋が曲がっていると、 その動きが妨げられてしまい、また見た目も美しくありません。足が床に届かない場合は台を置いて調節しましょう。 お子さんは身近な大人のまねをしますので、保護者の方もよい姿勢を心がけましょう。	マヨネーズ、油	ツナ油漬缶	ぶどう果汁、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン

* 都合上30日のメニューは、9日の献立にします。

☆感謝の気持ちを持って食事をしましょう☆
私たちは毎日、米や野菜、魚、肉、果物などいろいろなものを食べています。
子ども達に食べ物となる身近な植物や動物に関心を持たせて、大きくなるためには、様々な植物や動物の命をいただいていることに気づかせましょう。
実りの秋ならではの体験や勤労感謝の日などを通して、「食べ物や食べ物が口に入るまでに関わってくれた人々に感謝する気持ち」を伝えていきましょう。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	538kcal	564kcal
たんぱく質	19.5g	20.6g
脂質	16.4g	18.4g
塩分	1.7g	1.9g