

2020年 11月 予定献立表

両野こども園

曜	日	献立名	1・2歳児 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	2 16	パンズパン 鶏肉のアーモンド揚げ 蒸し野菜(南瓜・大根・人参) 豆乳入りコーンスープ	健康ヨーグルト	麦茶 ペンネミート	<今月の蒸しやさい！> 今月の蒸し野菜は、南瓜、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。南瓜は、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。	ペンネ、パン粉、油、小麦粉、押麦、アーモンド	鶏むね肉、豆乳、豚ひき肉、卵	かぼちゃ、だいこん、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、コーン、ホールトマト、パセリ
火	17	米 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の生姜和え 味付のり・ほうじ茶	幼児オレンジ 雪の宿せんべい さくらんぼ組 果汁・ラムネ	スポロン ハーベスト	【ばっかり食べ】とは、おかずに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、砂糖	乳酸菌飲料、生揚げ、鶏むね肉、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、にら、しいたけ、味付けのり、しょうが
水	4 18	ちゃんぽんうどん ほうれん草のツナ和え ブルー	幼児野菜 かりんとう 18日さくらんぼ組 果汁・ラムネ	牛乳 揚げパン	<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。	うどん、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、もやし、ブルー、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ
木	5 19	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	牛乳 プレーンビスケット	ゼリー 発酵バターサブレ	<食事をゆっくり楽しもう> 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。家族とゆっくり食事を楽しみ、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。	米、油	豚ひき肉、卵、大豆、クリームチーズ	りんごジュース、玉葱、バナナ、もも、みかん、パイナップル、人参、トマトジュース、レーズン、にんにく、生姜
金	6 20	食パン 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめのサラダ ブツゼリー	麦茶 クラッカー	ココアミルク 黒糖芋蒸しパン	<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。	ホットケーキミックス、じゃがいも、さつまいも、はるさめ、油、黒砂糖	押豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、わかめ、グリーンピース
土	7 21	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	牧場いちごヨーグルト ぼたぼた焼きせんべい	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ょう。	ぶどうパン、スパゲティ、ごま油、砂糖	ヨーグルト、鶏むね肉、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	9 30	中華丼 さつま芋とわかめの味噌汁 アーモンド小魚	幼児ぶどう ミニサラダせんべい	麦芽飲料 メロンパン風スコーン 30日 幼児牛乳 楽しいおやつ	<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、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、アーモンド小魚、ロールイカ、みそ、卵、バター	はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、しょうが、わかめ
火	10 24	きのこご飯 スティック胡瓜 チーズ けんちん汁	幼児りんご パンキンパン	朝食みかんヨーグルト 揚げきししょうせんべい	<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、切りこんにやく、油、砂糖	ヨーグルト、豆腐、鶏むね肉、チーズ	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	11 25	食パン 肉味噌揚げぎょうざ もやしとハムのサラダ 白菜と玉葱のスープ	ほうじ茶 ホームパイ	スキムミルク 焼き芋	<肉味噌揚げ餃子> 粗めに切ったキャベツとにらと長ねぎを挽肉とともによく混ぜこみ、味噌と醤油で味付けします。そして皮に包んで油で揚げます。具に味付けしてあるので、食べる時は何もつけなくても美味しくいただけます。お子さんにも職員にも人気の献立です。	さつまいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、脱脂粉乳、ハム、みそ	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にら、えのきたけ、しょうが
木	12 26	米 魚の生姜煮風 ほうれん草の胡麻和え 切干大根の煮物・麦茶	幼児オレンジ アスパラガスビスケット	幼児緑黄色野菜 カントリーマアム	<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。	米、砂糖、ごま	魚、さつま揚げ	ほうれん草、もやし、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、しょうが
金	13 27	食パン かに玉 レタスとコーンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	グレーゼリー	スキムミルク りんご ルヴァンクラッカー	<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。	砂糖、油、片栗粉	卵、脱脂粉乳、豆腐、かにかまぼこ	りんご、レタス、もやし、チンゲン菜、玉葱、えのきたけ、ねぎ、コーン、にんじん、しめじ、椎茸、グリーンピース
土	14 28	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	幼児牛乳 ハッピーターン	幼児ぶどう ふがし	<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	ツナ缶	ぶどうジュース、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆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	537kcal	577kcal
たんぱく質	19.6g	21.9g
脂質	15.6g	18.4g
塩分	1.6g	1.8g