

献立表

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	けんちんうどん かじきのさっぱり煮 小松菜ソテー バナナ	牛乳 照り焼きチキン バーガー	ゆでうどん、ロー ルパン、さとい も、さつまいも、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 かじき	バナナ、こまつな、だい ごん、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、うめび しお、ひじき	牛乳
2	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ・ス パゲティ、砂糖、 油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、きな 粉、米みそ(淡色 辛みそ)	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、たまねぎ、 にんじん、なす、こまつ な、切り干しだいごん、 しょうが	牛乳
3	日	文化の日 					
4	月	振替休日					
5	火	ごはん ふんわり蒸しつくねのあんかけ キャベツと油揚げの和え物 みそ汁	牛乳 さつま芋と お豆のキャラメ リーゼ	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏ひき肉、 ゆで大豆、米みそ (淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)、油揚げ	キウイフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、ひじき	牛乳
6	水	中華風親子丼 かぶとしらすのソテー 野菜スープ バナナ	牛乳 手作りピザ	米、ホットケー キ粉、三温糖、オ リーブ油、ごま 油、油	牛乳、卵、鶏もも 肉、生揚げ、とろ けるチーズ、しら す干し、ベーコン	バナナ、かぶ、にんじ ん、もやし、コーン缶、 たまねぎ、こまつな、え のきたけ、ピーマン、か ぶ・葉、干ししいたけ、 焼きのり	牛乳
7	木	ロールパン あじフライ 野菜グリル 豆乳スープ	牛乳 ひじきごはん	ロールパン、米、 じゃがいも、油、 パン粉、小麦粉、 片栗粉、砂糖、オ リーブ油	牛乳、あじ、豆 乳、卵	グレープフルーツ、はく さい、にんじん、ブロッ コリー、えのきたけ、こ まつな、ひじき	牛乳
8	金	焼きそば 豚肉と野菜のごま炒め すまし汁 りんご	牛乳 牛乳もち	焼きそばめん、さ といも、片栗粉、 砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、きな粉	りんご、ブロッコリー、も やし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつ な、赤ピーマン、カットわか め、にんにく、しょうが、あ おのり	牛乳
9	土	食パン さけのムニエル 白菜のサラダ 豆乳スープ	牛乳 青菜おにぎり	食パン、米、油、 小麦粉、ごま、ご ま油	牛乳、豆乳、さ け、ツナ水煮缶、 バター、かつお節	バナナ、はくさい、たま ねぎ、キャベツ、かほ ちや、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、レモン 果汁	牛乳
10	日						
11	月	あんかけラーメン 蒸し鶏のおろしソース ほうれん草のごま和え キウイフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	生中華めん、米、 片栗粉、砂糖、 油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉	キウイフルーツ、にんじ ん、ほうれん草、だい ごん、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、しいたけ、 こまつな、えのきたけ、 切り干しだいごん	牛乳
12	火	ごはん さばのねぎみそ焼 れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳 小松菜チヂミ	米、米粉、片栗 粉、砂糖、ごま 油、油、ごま	牛乳、さば、豆 乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、凍り豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)	かき、かぶ、れんこん、 にんじん、ねぎ、こまつ な、ピーマン、にら、か ぶ・葉、カットわかめ	牛乳
13	水	食パン ポークビーンズ 小松菜のしらすサラダ きのこのスープ	牛乳 黒ごまプリン	食パン、じゃがい も、砂糖、ねりご ま、黒蜜、油	牛乳、豚肉(もも)、 大豆水煮缶、しら す干し、ゼラチン	オレング、こまつな、た まねぎ、キャベツ、ホー ルトマト缶詰、にんじ ん、えのきたけ、しめ じ、さやえんどう、にん じく	牛乳
14	木	ごはん 鮭とかぶのガーリック炒め 磯辺さつまいも みそ汁	牛乳 ブルーの カスタード焼き	米、さつまいも、 小麦粉、砂糖、米 粉、油	牛乳、さけ、卵、 絹ごし豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ、ブルー ン(乾)、はくさい、しめ じ、にんじん、なめこ、 かぶ・葉、にんにく、あ おのり	牛乳
15	金	ごはん ミートローフ ごぼうのサラダ コーンスープ	牛乳 米粉チョコッキ かぼちゃソース	米、米粉、マッ シュポテト、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、豆乳、 ツナ水煮缶	クリームコーン缶、かほ ちや、グレープフル ーツ、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、れんこん、 コーン缶、こまつな、ひ じき	牛乳
16	土	あじのかばやき丼 根菜と豚肉の煮物 みそ汁 柿	牛乳 きなこトースト	米、食パン(8枚切 り)、さといも、 片栗粉、アマラン サス、砂糖、油	牛乳、あじ、豚肉 (もも)、米みそ(淡 色辛みそ)、きな 粉、油揚げ、パ ター	かき、にんじん、れんこ ん、なす、ごぼう、こまつ な、しょうが	牛乳




日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	ごはん 柿 キャベツメンチカツ 里芋と切干大根の旨煮 みそ汁	牛乳 アップルポテト	米、さつまいも、 さといも、砂糖、 パン粉、油、小麦 粉	牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、豚ひき 肉、油揚げ	かき、りんご、たまね ぎ、こまつな、にんじ ん、キャベツ、切り干し だいごん	牛乳
19	火	ごはん みかん ぶり大根 ブロッコリーの白和え みそ汁	牛乳 マンゴーミルク ゼリー	米、砂糖、すりご ま、ごま油	牛乳、ぶり、木綿 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、セラ チン	みかん、だいごん、マン ゴー、ブロッコリー、な す、にんじん、たまね ぎ、しめじ、しょうが	牛乳
20	水	ロールパン バナナ 豚肉と玉ねぎのソテー かぼちゃの甘煮 豆乳スープ	牛乳 おやつピピンパ	ロールパン、米、 砂糖、片栗粉、 油、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉 (もも)、鶏ひき肉	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、こまつな、もや し、トマト、しめじ、に んじん	牛乳
21	木	クリームスパゲティ キノコオムレツ カリフラワーのサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 栄養すいとん	マカロニ・スバゲ ティ、さつまい も、米粉、油、小 麦粉、砂糖	牛乳、卵、絹ごし 豆腐、鶏もも肉、 豚肉(もも)、バター	キウイフルーツ、カリフ ラワー、玉ねぎ、白菜、にんじ ん、キャベツ、りんご、ほう れん草、しめじ、しいた け、こまつな、コーン缶、え のきたけ、干しぶどう	牛乳
22	金	花野菜カレー 白身魚の野菜あん すまし汁 りんご	牛乳 オレンジホット ケーキ	米、ホットケー キ粉、油、片栗粉	牛乳、メルルー サ、絹ごし豆腐、 豚ひき肉	りんご、ブロッコリー、 カリフラワー、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、オレンジ天然果汁、 こまつな、マーマレー ド、えのきたけ	牛乳
23	土	勤労感謝の日 					
24	日						
25	月	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ たまごスープ キウイフルーツ	牛乳 ストーン クッキー	米、小麦粉、砂 糖、はるさめ、片 栗粉、コーンフ レーク、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚ひき肉、鶏 ささ身、無塩パ ター、米みそ(淡 色辛みそ)、豆乳	キウイフルーツ、にんじ ん、きゅうり、ほうれん 草、たまねぎ、えのき だけ、にら、コーン缶、 干しぶどう、しょうが	牛乳
26	火	食パン バナナ 鶏肉のホイル蒸し ブロッコリーとコーンのソテー クリームスープ	牛乳 小松菜 チャーハン	食パン、米、じゃ がいも、ごま油、 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、 しらす干し、パ ター	バナナ、ブロッコリー、ク リームコーン缶、たまねぎ、 トマト、こまつな、にんじ ん、しめじ、コーン缶、パセ リ、ひじき、レモン果汁、あ おのり	牛乳
27	水	かきたまうどん さばと玉ねぎのみそ煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ	牛乳 フルーツ あんみつ	ゆでうどん、さつ まいも、黒蜜、砂 糖、油、ごま	牛乳、さば、つぶ しあん(砂糖添 加)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ	グレープフルーツ、たまね ぎ、バナナ、もも缶(白 糖)、みかん缶、にんじん、 ほうれん草、こまつな、キ ウイフルーツ、かんでんクッ ク、しょうが	牛乳
28	木	ごはん(アマランサス入り) 焼き餃子 チンゲン菜炒め わかめスープ りんご	牛乳 カレーそぼろ トースト	米、食パン、ぎょ うざの皮、アマ ランサス、油、ごま 油、片栗粉、砂 糖、ごま、米粉	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐	りんご、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、こまつ な、干ししいたけ、 しょうが、カットわか め、にんにく	牛乳
29	金	ごはん みかん ぶりの香り焼き もやしの納豆あえ みそ汁	牛乳 かきケーキ	米、さつまいも (皮付)、米粉、 黒砂糖、油	牛乳、ぶり、豆乳、挽 きわり納豆、大豆粉、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、かつお 節	みかん、もやし、かき、 こまつな、にんじん、え のきたけ、万能ねぎ、に んにく	牛乳
30	土	ごはん 柿 鶏肉とさつまいものバジルソテー マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	米、さつまいも、 黒蜜、コーンフ レーク、マヨネー ズ、マカロニ、オ リーブ油	牛乳、豆乳、鶏も も肉、ヨーグルト (無糖)、ハム	かき、キャベツ、バナ ナ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、レモン果汁、バジ ル・パジリコ	牛乳
							
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。							1ヶ月の平均エネルギー量 幼児：550kcal 乳児：440kcal

食育だより

令和6年度11月

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康管理に気をつけながら過ごしましょう。寒い中でも秋・冬ならではの食材・遊びを楽しめるとよいですね。

【今月の食育】

	たんぽぽ組 13日(水) きのこ栽培から汁物で食す	さくら組 27日(火) さつま芋つぶし	
	ほし組 11日(月) 箸の使い方	つき組 6日(水) ピザ作り	たいよう組 28日(木) 餃子作り

《食事のマナー》

あいさつをしてみよう

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事に関わってくれるすべての人に感謝を示す大切なことばです。どのような意味が込められているかを伝えると、より気持ちを込めた挨拶ができるようになります。

姿勢よく食べよう

食事中は、背筋を伸ばしてイスに座り、正しい姿勢を維持することも大切です。姿勢が悪いと消化不良にもつながってしまいます。「ごはんがまっすぐおなかに落ちていけるように」など、シンプルな理由だと子どもにも伝わりやすいです。

子どもに食事のマナーを伝えるときのポイント

あれもこれも言いたくなりますが、伝えたいことをひとつに絞り、わかりやすく何度も伝えてみましょう。また、ことばで伝えるのも大切ですが、保護者の姿を見てまねることも大切な学びになります。食事のマナーを身につけるには、まずは保護者がよいお手本になれるとよいですね。

よく噛んで食べましょう

11月8日は、『いい歯(118)の日』です。いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることであごの発育を促し、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう。

よく噛んで食べることのメリット

『消化を助ける』だけでなく、『食べすぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』などなど様々な効果が期待できます。口を開けたまま食事をするとうま味の筋肉がなかなか鍛えられません。ご家庭でも咀嚼習慣を見直してみましょう。