



# 11月給食予定献立表



2022.10.26 発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 15 火	ご飯 魚のバーベキューソース さつまいもサラダ みそ汁(大根・えのき・ねぎ)	ポーロ 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳	米 さつまいも マヨネーズ 油 ホトケ粉 ポーロ	加い バーツ 醤油 味噌 あずき 牛乳	ねぎ 生姜 ニンニク りんご 胡瓜 人参 大根 じゃがいも
2 16 水	五目ラーメン 大根のオイスターソース炒め 果物(柿)	せんべい 牛乳	中華風 混ぜご飯 牛乳	焼きそば麺 ごま油 片栗粉 米 せんべい	豚肉 なたね 鶏ガラ醤油 オイスターソース 牛乳 中華ダシ	トマト 人参 玉ねぎ 筍 大根 じゃがいも インゲン 生姜 ニンニク 柿 ねぎ グリンピース
4 18 金	白パン 鶏のマーマレード焼き 花野菜サラダ かぶのクリームシチュー	果物 (みかん缶) 牛乳	バナナケーキ 牛乳	白パン ごま油 バター 小麦粉	鶏肉 サイチーズ バーツ 卵 コンソメ 醤油 牛乳	ミカド マーメイド パナ ブロッコリー 加工野菜 人参 コンソメ 玉ねぎ じゃがいも かぶ・葉マッシュルーム缶
5 19 土	鮭チャーハン ミネストローネ 果物(キウイ)	ビスコ 牛乳	今川焼き 牛乳	米 油 ビシソ じゃがいも 今川焼き	鮭 鶏肉 醤油 コンソメ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 青川 キャベツ 切り
7 21 月	ご飯 ぶりの幽庵焼き 野菜の土佐和え みそ汁(白菜・油揚げ・わかめ)	クッキー 牛乳	ベーコン ポテトピザ 牛乳	米 ピザ生地 じゃがいも クッキー	ぶり 油揚げ バーツ チーズ 醤油 かつお節 味噌 牛乳	ゆず じゃがいも 人参 人参 切干大根 白菜 かつお節
8 22 火	ポークカレー キャベツとじゃこのサラダ 果物(りんご)	ビスケット 牛乳	ツイスト ドーナツ 牛乳	胚芽米 加工油 油 ツイスト ドーナツ じゃがいも ビスケット	豚肉 じゃがいも 脱脂粉乳 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 黄パプリカ りんご
9 30 水	鶏塩うどん ごぼうサラダ プリン	クラッカー 牛乳	しらす チャーハン 牛乳	うどん ごま油 ごま マヨネーズ 米 クラッカー	鶏肉 卵 人参 鶏ガラ醤油 味噌 じゃがいも 牛乳 中華ダシ プリン	人参 人参 人参 生姜 じゃがいも 胡瓜 コンソメ じゃがいも
10 24 木	ピピンパ丼 中華きゅうり 中華風コーンスープ	ポーロ 牛乳	10:焼おにぎり 24:フラップ ジャックス 牛乳	胚芽米 ごま油 油 片栗粉 加工油 10:焼おにぎり 24:オートミールバター	豚肉 醤油 味噌 卵 中華ダシ 牛乳	生姜 ニンニク 人参 人参 小松菜 胡瓜 グリーンピース 玉ねぎ 小ねぎ 24:レズン
11 25 金	黒糖パン ミートオムレツ れんこんサラダ コンソメスープ	クッキー 牛乳	スイート ポテト 牛乳	黒糖パン ごま じゃがいも マヨネーズ バター ジャマイカクッキー	卵 豚挽肉 サイ コンソメ 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 れんこん 人参 じゃがいも
12 26 土	チキンピラフ ドレッシングサラダ かぶのスープ	せんべい 牛乳	マドレーヌ 牛乳	米 バター 加工油 マドレーヌ せんべい	鶏肉 コンソメ バーツ 牛乳 鶏ガラ醤油	玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ じゃがいも 胡瓜 かぶ・葉 じゃがいも
14 28 月	ご飯 肉豆腐 もやしのごま酢和え 具沢山汁	ホームパイ 牛乳	ジャムバター サンド 牛乳	米 油 片栗粉 ごま 里芋 食パン バター ホームパイ	豚肉 焼き豆腐 じゃがいも 醤油 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃがいも インゲン ニンニク 人参 胡瓜 かつお節 大根 じゃがいも じゃがいも

☆行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…462kcal たんぱく質…17.8g 脂質…15.7g 塩分…1.5g  
 〈幼児〉 エネルギー…491kcal たんぱく質…19.4g 脂質…15.4g 塩分…1.8g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
17 木	きのこピラフ 魚のピカタ 白菜とりんごのサラダ 根菜スープ	ウエハース 牛乳	フルーツ トライフル 牛乳	米 バター 小麦粉 加工油 加工油 加工油	バーツ かじき 卵 コンソメ ホトケ粉 牛乳	玉葱 人参 じゃがいも 人参 じゃがいも ピーマン 白菜 胡瓜 じゃがいも パプリカ レズン 大根 パナ 黄桃 バーツ
29 火	菜飯 レバーの竜田揚げ 小松菜サラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ)	ウエハース 牛乳	塩焼きそば 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 焼きそば麺 加工油	豚肉 加工油 豆腐 豚肉 味噌 醤油 中華ダシ 中濃ソース 牛乳	菜飯ふりかけ 生姜 小松菜 人参 コンソメ 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも



## 森のレストランだより



### 食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

#### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう
- テレビを消して食事をする
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 食卓を清潔にする

#### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



### 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きができますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をいただいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



### 秋の味覚を楽しもう！

〈さつまいも〉  
さつまいもは焼き芋やお菓子によく使われ、ホクホクと甘く子どもたちにも人気です。食物繊維が多く含まれているので便秘にも効果的です。11月は芋ほりで収穫したさつまいもを使ってスイーツを提供する予定です。

