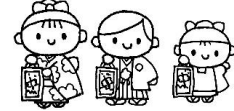


2024年



献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 金 15	ご飯 コロッケ キャベツの甘酢和え 白菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○コーンフレーク ○牛乳	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、○コーンフレーク	◎ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、○みかん缶	ゆかりおにぎり
金 29	ごまご飯 チンジャオロース 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○三温糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○牛乳	オレンジ、だいこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ	
02 土 16	タコライス ほうれん草とねぎのスープ バナナ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、にんにく	
月 18	ごまご飯 チンジャオロース 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○三温糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○牛乳	オレンジ、だいこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ	おかかおにぎり
05 火 19	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き コールスロー チンゲン菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○焼き芋 ○牛乳	ロールパン、マヨドレ、三温糖、○さつま芋	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく	ジャムサンド
06 水 20	根菜カレー 中華サラダ みかん	◎牛乳 ○おひらスク ○牛乳	米、はるさめ、小麦粉、押麦、マーガリン、ごま油、三温糖、油、○焼ひ、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、ハム、○バター、○牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ごぼう、りんご	わかめおにぎり
07 木 21	けんちんうどん 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○きゅうりの中華スティック ○牛乳	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○米、○ごま油、○三温糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、白みそ、○牛乳	オレンジ、○きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、○レモン果汁	ホットケーキ
08 金 22	ご飯 ささみのフライ ひじきのナムル 豆腐となめこの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○二色ジャムサンド(いちご、マーマレード) ○牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、ごま油、○食パン	◎ヨーグルト、鶏ささ身、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、○マーマレード、○いちごジャム	ゆかりおにぎり
09 土 30	鶏丼 じゃがいもと人参の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、焼きのり	
11 月 25	ゆかりごはん 高野豆腐の野菜あんかけ 大根とわかめの味噌汁 みかん	◎牛乳 ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、干しいたけ、生わかめ	おかかおにぎり
12 火 26	ロールパン ★グラタン キャベツスープ グレープフルーツ 	◎ヨーグルト ○中華おこわ ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油、○三温糖、○ごま油、○もち米、○米、○油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶、セロリー、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、○しょうが、○干しいたけ	ジャムサンド
13 水 27	手作りふりかけご飯 煮魚 ほうれん草の納豆和え えのきと長葱の味噌汁 オレンジ 	◎牛乳 ★○フライドポテト(青のり) ○牛乳	米、押麦、三温糖、○じゃがいも、○油	◎牛乳、かじき、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	オレンジ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ、○あおのり	わかめおにぎり
14 木 28	★肉味噌めん 野菜スープ バナナ 	◎牛乳 ○甘辛だんご ○、1才わかめおにぎり 塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、○米、○白玉粉、○片栗粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○絹ごし豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、○きゅうり	ホットケーキ

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*今月の栄養価の平均値

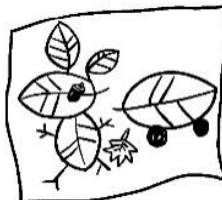
(乳児) エネルギー450kcal、たんぱく質19.8g

(幼児) エネルギー564kcal、たんぱく質24.8g

*★は幼児クラスのリクエストです。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



11月の食育 みて!さわって!やってみよう!

7日.....しょうゆおにぎりを作ろう(4才)

8日.....二色ジャムサンドを作ろう(3才)

11日.....ココアマール蒸しパンを作ろう(5才)

20日.....根菜カレーにどんな野菜が入っているかな(全クラス)



食育だより



木の実保育園 2024年11月
栄養士 柿沼 康恵

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。

また秋は、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさん。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

