

11 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 10 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	土		ふれあいデー	
2	日			
3	月			
4	火	牛乳 おかき	ちりめんご飯・五目煮・きのこ青菜のごま和え・果物	牛乳 ホットドック ☆
5	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・豆乳ミートグラタン・キャベツの和え物・野菜スープ	牛乳 アップルポテト ☆
6	木	牛乳 ビスケット	白飯・手作りがんもどき・小松菜とツナの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 小魚 せんべい
7	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁・果物	牛乳 米粉モチモチケーキ ☆
8	土	牛乳 クッキー	きのこスパゲティ・キャベツの磯和え・果物	牛乳 せんべい
9	日			
10	月	牛乳 ビスケット	そばろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物	牛乳 梅おにぎり ☆
11	火	牛乳 かすてら	白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物	牛乳 サクサクきな粉クッキー ☆
12	水	牛乳 せんべい	白飯・秋鮭ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 果物	牛乳 卵サンド ☆
13	木	牛乳 クラッカー	白飯・鶏肉の甘酢たれ・野菜とコーンの和え・のっぺい汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
14	金	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
15	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
16	日			
17	月	牛乳 おかき	白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
18	火	牛乳 ジャムサンド	中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
19	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
20	木	牛乳 せんべい	白飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 果物	お茶 ももヨーグルト ☆
21	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 白菜とチンゲン菜のスープ	牛乳 チヂミ ☆
22	土	牛乳 クッキー	いなかうどん・果物	牛乳 せんべい
23	日			
24	月			
25	火	牛乳 ビスケット	わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物	牛乳 かるかん ☆
26	水	牛乳 かすてら	白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物	牛乳 焼きもち ☆
27	木	牛乳 せんべい	白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ クッキー
28	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ	牛乳 小松菜蒸しパン ☆
29	土	牛乳 クッキー	親子丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
30	日			

☆印は手作りおやつです。

お腹がすくリズムをつくろう

食べる意欲の原点は、「お腹がすいた！」という感覚です。お腹がすくリズムができると、それに合わせて生活リズムも整ってきます。毎日の食事を積み重ねていく中でお腹がすくことを認識できる子どもに成長していきます。



●早寝・早起き・朝ごはん

寝る前には飲食をしないこと、夜はぐっすり寝ることが大切です。夜にぐっすり寝ている間に胃腸が働き、消化が進み、朝起きてしばらくするとほどよい空腹感を感じて食欲がわきます。さらに朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。朝ごはんをしっかり食べると、遊びや活動もより充実します。



●日中は体を動かす遊びを

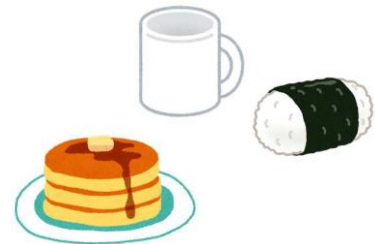
たくさん体を動かす遊びは、いろいろなことを学び身につけ心身とも成長すると同時に、エネルギーを使うので空腹を感じ、次の食事をおいしく食べることに繋がります。

天気の良い日は外で遊んだり、家の中でも歌に合わせてダンスをしたりするなど、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



●間食は時間と量を決めて

子どもは体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補います。子どもにとっておやつは「第4の食事」とも言われます。おやつは時間、量を決めましょう。特に食事の前におやつを食べると、次の食事に差し支えることがあります。食事の時間には空腹になるように気をつけましょう。



きのこで食育

きのこは、手でほぐしたり、裂いたりできる食材です。感触や香りを楽しみながら、子どもと一緒に料理をしてみましょう。



秋鮭ときのこのホイル焼き

秋鮭にマヨネーズで和えたきのこをのせ、ホイルでくるんでオーブントースターなどで焼くと、手軽にホイル焼きができます。こども園では12日の給食にでます。そのほかにも汁ものや煮物にもきのこを取り入れています。



選ぶときのポイント

しいたけ



かさの裏が淡白色で、肉付きのよいもの。

しめじ



かさは丸くはりがあり、根元がふっくらふくらんでいるもの。

えりんぎ



かさの色は薄茶色で、軸は白く弾力があるもの。

えのきだけ



軸にピンとはりがあり、かさが開いていないもの。

まいたけ



かさの色が黒褐色で、軸は固く締まっているもの。