

11 月予定幼児食献立表

令和元年

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	枝豆ごはん ハヤシライス 野菜サラダ もずくスープ 果物	ちんびん 牛乳	枝豆 豚ロース 牛乳 きな粉 もずく	白米 黒糖 小麦粉 砂糖 ハヤシチルー	シバ 玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ ピーマン 白菜 ニラ 赤ピーマン 果物	
2	土	豚丼 中華スープ 果物	ウエハース プルーン 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ ゴマ油 油 ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 にら 小松菜 果物	
5	火	麦ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	ゴマ塩おにぎり 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 卵 豚肉 油揚げ	白米 砂糖 押し麦 油 ゴマ	人参 ニラ エキ 小松菜 果物	
6	水	 お 弁 当 会 					
7	木	ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜しらすおにぎり お茶	ウインナー ひじき しらす	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 白米 コーン バター	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 ピーマン カラシ	
8	金	【かみ献立】ひじきの炊き込みごはん ちくわと野菜のかき揚げ イナムドゥチ 果物	スノーボール 牛乳	ツナ 卵 カステラマホコ ひじき 豚ロース ちくわ 牛乳	白米 砂糖 バター こんにやく 小麦粉 片栗粉 油	人参 しいたけ 玉ねぎ ネギ 果物	
9	土	ドライカレー 野菜スープ 果物	ビスコ ミゼラー 牛乳	豚ミンチ グリーンピース チーズ 牛乳	白米 ビスコ 油 カレー コーン 砂糖	しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 果物	
11	月	麦ごはん 白身魚フライ スパサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	紅イモケーキ 牛乳	赤魚 大豆 牛乳 卵 ゴマ 油揚げ 牛乳	白米 押し麦 バン粉 バター サラサバ 紅イモ 砂糖	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 果物 キュウリ ほうれん草 ネギ	
12	火	あわごはん マーボー豆腐 ゆかり和え あさりのすまし汁 果物	くずもち 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ いりこ あさり 牛乳	白米 あわゴマ油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖	玉ねぎ 人参 キュウリ ネギ 大根 みつば 果物	
13	水	三枚肉そば 白和え 果物	おかかおにぎり お茶	豚バラ肉 かつお ツナ 木綿豆腐 おかか	沖縄そば マヨネーズ 白米 砂糖	人参 きゅうり ネギ 果物	
14	木	ごはん 魚の照り焼き 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	チョコチップケーキ 牛乳	赤魚 厚揚げ 卵 牛乳	白米 あわ 油 バター チョコ 小麦粉 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 にら 大根 しめじ	
15	金	ごはん 酢豚 ナムル 厚揚げのみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	豚ロース カニカマ 厚揚げ 生クリーム 牛乳	白米 あわ 砂糖 さつま芋 黒ゴマ	ほうれん草 長ネギ 人参 果物 シタケ ピーマン 玉ねぎ もやし	
16	土	チキン野菜丼 春雨スープ 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳 春雨	白米 油 クラッカー ジャム	玉ねぎ ピーマン ニラ 人参 白菜 果物	
18	月	きのこのカレーライス 果物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 大豆	白米 カレールー コーン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 シタケ ブロッコリー 果物	
19	火	【食育の日献立】あわごはん 鯖のゴマみそ焼き ハワイイリチー ゆし豆腐 果物	黒糖サターアングギー 牛乳	鯖 ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 あわ黒糖 小麦粉 油	パパイヤ 人参 にら ネギ 果物	
20	水	麦ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 麩チャンプルー 大根のみそ汁	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 ゴマ 卵 アーサ 魚肉ソーセージ 牛乳	白米 車麩 油 マシュマロ 砂糖 バター コーンフレーク	キャベツ 人参 玉ねぎ にら 大根 しめじ ネギ 果物	
21	木	【和食献立】納豆ごはん キビナゴの南蛮ゴマソースがけ 筑前煮 アーサのみそ汁 果物	ふかし芋 牛乳	キビナゴ 鶏肉 牛乳 アーサ 納豆	白米 じゃが芋 ゴマ さつま芋 砂糖	大根 人参 ゴぼう インゲン ネギ 果物	
22	金	お誕生会メニュー 			鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	白米 小麦粉 クルトン 油 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ キュウリ 赤ピーマン 南瓜 玉ねぎ りんご 果物
25	月	あわごはん 回鍋肉 中華和え 豆苗かき玉スープ 果物	ココアクッキー 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳 バター 卵 ちくわ わかめ	白米 あわ 小麦粉 バター オートミール 砂糖	玉ねぎ キュウリ 果物 ピーマン 赤ピーマン 豆苗 キャベツ	
26	火	あわごはん 鮭のオーロラソース焼き 果物 コールスローサラダ カレー風味スープ	南瓜のチーズケーキ 牛乳	鮭 ベーコン バター チーズ 牛乳 卵	白米 あわ 油 ホットケーキミックス じゃが芋 バター カレー粉 コーン	人参 玉ねぎ キュウリ 南瓜 キャベツ 果物	
27	水	肉野菜そば 金時豆の甘煮 きゅうりのツナ和え 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 金時豆 ツナ	沖縄そば 白米 黒糖 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 もやし 人参 にら キュウリ	
28	木	ごはん 鮭の甘酢煮 果物 切干大根イリチー さつま芋のみそ汁	アガラサー 牛乳	鮭 豚肉 牛乳 枝豆	白米 さつま芋 こんにやく 砂糖 黒糖 強力粉	切干大根 しめじ ネギ ニラ 人参 玉ねぎ 果物	
29	金	麦ごはん 照り焼きチキン 果物 人参しりしり なめこのみそ汁	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 絹ごし豆腐 牛乳	白米 小麦粉 砂糖	人参 ニラ 小松菜 なめこ ゆかり 果物	
30	土	鶏そぼろ丼 果物 えのきとほうれん草のみそ汁	せんべいチーズ 牛乳	鶏ミンチ チーズ 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ネギ エキ ほうれん草 果物	

* 11月4日は文化の日振替休日でお休みです。

* 11月23日は勤労感謝の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



給食だより

令和元年

11月号

社会福祉法人 雅福社会
松島こども園



秋も深まり、朝夕は少し冷え、冬に向けて肌寒い季節となりました。風邪を引かないよう体調に気を付けて過ごしましょう。

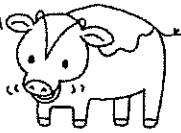
11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。こどもたちに噛む大切さと噛む力を身に付けて欲しいという思いで、毎月カミカミ献立を実施しています。丈夫な歯になるよう日頃の食事からよく噛んで食べましょう！

また、11月23日は勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされており、働くすべての人に感謝する日です。食事のするときの挨拶「いただきます」は、肉・魚・野菜、生きていたもののいのちをいただくことに感謝し、それを育ててくれた生産者、料理してくれた人など食に携わる人に感謝する気持ちを表す言葉です。

あらためてこの言葉の意味を親子で確認し、「いただきます」を心を込めて言えるといいですね。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

カミカミ献立とは!?



★毎月「カミカミ献立」といって、魚(ワカサギやキビナゴ)やお肉、野菜(ブロッコリー等の根菜類)といった歯ごたえが良い食材やよく噛んで欲しい食材を使用して献立を提供しています。1口30回噛むことを目標に意識して噛んでみましょう！

【ひみこのはがーせ】



- ① …肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます
- ② …味覚の発達、よく噛むことで味わって食べることができる
- ③ …言葉の発音がはっきりする、口のまわりの筋肉が発達します
- ④ …脳の発達、よく噛むことで脳神経も刺激されます
- ⑤ …歯の病気予防、唾液がたくさん出ると虫歯が予防されます
- ⑥ …がんの予防、唾液がたくさん出ることで免疫もUP
- ⑦ …胃腸の動きをよくする、よく噛むことで消化酵素もたくさん出て、消化にも良い
- ⑧ …全力投球、よく噛むことであごが発達し、踏ん張る力がつきます

好き嫌いへの対応について

9～11ヶ月ごろになると赤ちゃんにも味の好みが出てきます。特に食べ慣れていない食材や、食べ物の形や食感によっても食べてくれないことがあります。調理法や、味付けを好きな物へ変えてみたり、少しずつ与えたり、工夫して試してみましよう！園でも、味付けを変えたり、細かく刻んだり工夫しています。

★11月24日は(いい日本食の日)です。

本園では11月22日に和食献立を提供します。

日本食は米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成で世界中からも健康食として注目されています。「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となると良いですね。

