

給食だより

令和3年度

11月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。子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！ご家庭でのお声かけもよろしくお願いします。

また、11月23日は勤労感謝の日です。働くすべての人に感謝する日であり、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされています。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。



カミカミ献立とは!?

★毎月「カミカミ献立」といって、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。

あまり噛まずに飲み込むと、胃に負担がかかり消化が悪くなります。

よく噛むことで、下記の『ひみこのはがーぜ』のように様々な良いことがあります。

日頃の食事から1口30回噛むことを目標に意識してよく噛んでみましょう！



よく噛むと良いことあるよ★

【ひみこのはがーぜ】



- ① …肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されま
- 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によって免疫もUPします
- 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、消化にも良いです
- 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

★11月24日は(いい日本食の日)です。

本園では和食の日になんで11月24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。

未満児と幼児の食材の大きさの違い



この配膳は未満児(2歳児クラス)の配膳例です。ミートソースのマッシュルームも細かく刻むことで食べてくれます。小さな○で囲んでいるのは幼児食のマッシュルームの大きさ例です。



11月離乳食予定献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	月	つぶし粥 人参のペースト 野菜すまし汁 果汁	全粥 ササミの旨煮 白菜煮びたし 野菜すまし汁 果物	刻み野菜あんかけラーメン 果物 白菜煮びたし 野菜すまし汁	コロコロおにぎり
2	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 枝豆と人参のペースト すまし汁	麦全粥 つぶし鮭の旨煮 果物 枝豆と人参煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 枝豆と人参煮 小松菜のすまし汁	ゴマケーキ
4	木	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	あわ全粥 マーボー豆腐煮 果物 刻みキュウリとコン煮浸し 玉ねぎすまし汁	あわ軟飯 マーボー豆腐煮 果物 キュウリとコン煮 玉ねぎすまし汁	胚芽パントースト
5	金	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キュウリのペースト すまし汁	あわ全粥 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリ煮 玉ねぎのすまし汁	マッシュポテト
6	土	つぶし粥 野菜のペースト 根菜ペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜あんかけ 刻み大根煮 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜あんかけ 大根煮 小松菜のすまし汁 果物	ハイハイ
8	月	つぶし粥 ヤングコーンと人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと玉ねぎ煮 果物 刻みヤングコーンと野菜煮 野菜スープ	軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 野菜スープ	オートミール粥
9	火	つぶし粥 白身魚のペースト 果汁 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚煮 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	軟飯 魚煮 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	パンケーキ
10	水	 お 弁 当 会 			胚芽パントースト
11	木	つぶし粥 果汁 人参とキュウリの白和えペースト すまし汁	きざみ沖縄そば 白和え煮 果物	沖縄そば 白和え煮 果物	コロコロおにぎり
12	金	つぶし粥 魚すり流し 果汁 人参とキュウリのペースト すまし汁	麦全粥 つぶし魚と玉ねぎ煮 果物 刻みスパサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	麦軟飯 魚と玉ねぎ煮 果物 スパサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	ウムニー(紅芋)
13	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 ササミと野菜煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 春雨と白菜のすまし汁 果物	ハイハイ
15	月	つぶし粥 果汁 野菜のあわせペースト 大根すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 麩チャンプルー煮 大根すまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 麩チャンプルー煮 大根すまし汁	ほうれん草 パンケーキ
16	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜の煮物 果物 ブロッコリーの柔らか煮 小松菜すまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ブロッコリーソーテー煮 小松菜すまし汁	コンフ레이크粥
17	水	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 人参のすまし汁 果汁	やわらかジュース 果物 玉ねぎと人参の炒り煮 人参のすまし汁	雑炊 果物 玉ねぎと人参の炒り煮 人参のすまし汁	胚芽パントースト
18	木	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 刻み野菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 野菜のミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	バナナパンケーキ
19	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ツナとパパイヤわらか煮 ゆし豆腐	軟飯 つぶし魚煮 果物 ツナとパパイヤ煮 ゆし豆腐	つぶしぜんざい
20	土	つぶし粥 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 白菜のすまし汁 果物	クラッカー
22	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト キャベツとキュウリペースト すまし汁 果汁	きざみ野菜沖縄そば キュウリの煮浸し 玉ねぎすまし汁 果物	野菜沖縄そば キュウリの煮浸し 玉ねぎすまし汁 果物	コロコロおにぎり
24	水	つぶし粥 果汁 人参と大根とインゲンのペースト 絹ごし豆腐のすまし汁	全粥 つぶし白身魚の旨煮 果物 つぶし野菜の筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	納豆軟飯 白身魚の旨煮 果物 やわらか野菜の筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁	ふかし芋
25	木	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 もやしとほうれん草のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 刻みなムル煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ナムル煮 豆腐のすまし汁	パン粥
26	金	つぶし粥 野菜のペースト 果物 キャベツサラダのペースト 南瓜スープ	全粥 つぶしササミと玉ねぎ煮 果物 刻みキャベツのサラダ煮 南瓜ポタージュ	全粥 ササミと玉ねぎ煮 果物 キャベツのサラダ煮 南瓜ポタージュ	りんごのコンポート
27	土	つぶし粥 人参のペースト 果汁 ほうれん草のすまし汁	あわ入り全粥 鶏そぼろと野菜煮 果物 ほうれん草のすまし汁	あわ入り軟飯 鶏そぼろと野菜煮 果物 ほうれん草のすまし汁	コンフ레이크粥
29	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 枝豆と人参のペースト すまし汁	全粥 魚のほぐし煮 果物 刻み枝豆と人参煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参煮 さつま芋のすまし汁	蒸しパン
30	火	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜野菜スープ 果汁	きざみトマトスパゲティ グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	トマトスパゲティ グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	コロコロおにぎり

* 11月3日は文化の日でお休みです。

* 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。



11 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者: 上原典恵

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	月	五目ラーメン 白菜のじゃこ和え 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 じゃこ 牛乳	ラーメン 白米 ゴマ油	人参 長ネギ もやし 白菜 キュウリ ニラ 果物	
2	火	ごはん 鮭のクリーム煮 ひじき炒め 小松菜のみそ汁 果物	ゴマケーキ 牛乳	鮭 ひじき 枝豆 卵 チキ揚げ バター 牛乳	白米 砂糖 黒ゴマ コシヤク 油 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ バネリ エノキ 小松菜 果物	
4	木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ あさりのすまし汁 果物	おやつパン 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 あさり カニカマ ハム 牛乳	白米 あわゴマ油 砂糖 春雨 おやつパン コーン	玉ねぎ 人参 キュウリ ネギ みつば 果物	
5	金	ごはん 回鍋肉 中華和え にら玉スープ 果物	ポンデケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ 卵 ちくわ わかめ	白米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ キュウリ エノキ 果物 ピーマン 赤アブラカ なら キャベツ	
6	土	ドライカレー 野菜スープ 果物	ビスコ ミニゼリー 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	
8	月	【かみ献立】ごはん チキンの香味焼き 果物 ヤングコーンのソテー クリームシチュー	オートミールクッキー 牛乳	鶏肉 ベーコン ウインナー バター 牛乳	白米 ヤングコーン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 オートミール	パネリ ブロッコリー 人参 赤アブラカ 玉ねぎ ネギ ほうれん草 果物	
9	火	あわごはん 鯖の照り焼き 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	鯖 厚揚げ バター 卵 ホーク 牛乳	白米 あわ油 チョコ 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 にら 大根 しめじ ネギ	
10	水	お 弁 当 会					
11	木	三枚肉そば 白和え 果物	わかめおにぎり お茶	三枚肉 カマボコ 枝豆ツナ 木綿豆腐 わかめ	沖縄そば 白米 砂糖	人参 レンコン ネギ 果物	
12	金	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	スイート紅芋 牛乳	白身魚 バター 生クリーム 油揚げ 牛乳	白米 押し麦 パン粉 ゴマ サラパ コーン 紅イモ 砂糖	人参 黄ピーマン 果物 キュウリ ほうれん草 ネギ	
13	土	豚丼 中華スープ 果物	ウエハース チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 ゴマ油 春雨 油 ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 にら 小松菜 果物	
15	月	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 麩ーチャンプルー 大根のみそ汁	ほうれん草入りケーキ 牛乳	豚肉 卵 わかめ ホーク 牛乳 バター チーズ	白米 車麩 油 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ にら ほうれん草 大根 ネギ 果物	
16	火	チャーハン ブロッコリーソテー 肉団子スープ 果物	ロッククッキー 牛乳	ウインナー 肉団子 卵 鶏肉 牛乳 バター	白米 コーン 砂糖 コンフレク 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 小松菜 ネギ レーズン 果物	
17	水	【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 イナムドウチ 果物	おやつパン 牛乳	ツナ 卵 カスラカマボコ ひじき 豚ロース ちくわ 牛乳	白米 砂糖 こんにやく 油 おやつパン	人参 しいたけ 玉ねぎ ネギ 果物	
18	木	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 ツナ バター 卵	白米 コーン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 大根 シタケ ブロッコリー インゲン 果物	
19	金	【食育の日献立】あわごはん 鯖のゴマみそ焼き パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	ぜんざい 牛乳	鯖 ツナ ゆし豆腐 金時豆 牛乳	白米 あわ 黒糖 小麦粉 砂糖 麦油	バナパイヤ 人参 にら ネギ 果物	
20	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	
22	月	肉野菜そば きゅうりのツナ和え 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 しそひじき ツナ	沖縄そば 白米 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 もやし 人参 ネギ キュウリ	
24	水	【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 アーサのすまし汁 果物	ふかし芋 牛乳	キビナゴ 鶏肉 牛乳 アーサ 絹ごし豆腐 納豆	白米 じゃが芋 ゴマ さつま芋 コシヤク 砂糖	大根 人参 コホウ インゲン ネギ シタケ 果物	
25	木	ごはん 酢豚 ナムル 厚揚げのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	豚ロース カニカマ 厚揚げ 牛乳	白米 あわ 砂糖 おやつパン	ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ 果物 シタケ ピーマン 人参 もやし	
26	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 果物 チキンのから揚げ シーサーサラダ 南瓜のポタージュ	パースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳 バター ウインナー	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 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物	
27	土	鶏そぼろ丼 果物 えのきとほうれん草のみそ汁	せんべいゼリー 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 コーン せんべい ゼリー	玉ねぎ 人参 インゲン エノキ ほうれん草 果物	
29	月	ごはん 鮭のチーズ焼き 果物 クーピーリチー さつま芋のみそ汁	アガラサー 牛乳	鮭 豚肉 牛乳 チーズ 枝豆 昆布	白米 さつま芋 コシヤク 砂糖 黒糖 強力粉	シタケ ネギ 切干大根 人参 玉ねぎ 果物	
30	火	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 しらす	スパゲティー オリーブオイル 砂糖 白米 コーン	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 カラシナ	

* 11月3日は文化の日でお休みです。

* 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。

