

給食だより

令和元年

11月号

社会福祉法人 雅福社会

みやびの杜保育園



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」を心を含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。

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ょ！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。

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(ゴボり等の根菜類)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！

【ひみこのはがいーせ】



- ひ …肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます
- み …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
- こ …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
- の …脳の発達、よく噛むことで脳神経も刺激されます
- は …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
- か …がんの予防、唾液がたくさん出ることによって免疫もUP
- い …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
- せ …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。



11 月予定幼児食献立表

令和元年

みやびの杜保育園

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	麦ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	ゴマケーキ 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 卵 豚肉 油揚げ	白米 砂糖 押し麦 黒ゴマ 油 小麦粉 バター ホットケーキミックス	人参 ニラ エノキ 小松菜 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	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	おやつパン 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 おやつパン	玉ねぎ 人参 キュウリ ネギ 大根 みつば 果物	
6	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	沖繩そば 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	
7	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	
8	金	【おが献立】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	スノーボール 牛乳	ツナ 卵 カステラマポコ 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	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 ビーマン ニラ 人参 白菜 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 パン粉 バター サラスノク 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	枝豆ごはん ハヤシライス 野菜サラダ もずくスープ 果物	くずもち 牛乳	枝豆 豚ロース 牛乳 きな粉 もずく	白米 芋くず 黒糖 砂糖 ハヤシチュルー	しめじ 玉ねぎ 人参 キュウリ ピーマン 白菜 ニラ 赤ピーマン 果物	
13	水	麦ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 鮭チャンプルー 大根のすまし汁	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	
14	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 キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 ビーマン カツナ	
15	金	ごはん 酢豚 ナムル 厚揚げのみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚ロース カカマ 厚揚げ 牛乳	白米 あわ 砂糖 小麦粉 片栗粉 オートミール	ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ 果物 シイタケ ビーマン 人参 もやし	
16	土	【親子レク】生巻焼き丼 大根のみそ汁 果物	はちや棒 チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 油 はちや棒	人参 玉ねぎ ビーマン 大根 シイタケ 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 シイタケ ブロッコリー 果物	
19	火	【食育の日献立】あわごはん 鮭のゴマみそ焼き パパイアイリチー ゆし豆腐 果物	黒糖サーターアングギー 牛乳	鯖 ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 あわ黒糖 小麦粉 油	バナナ イヤ 人参 にら ネギ 果物	
20	水	お 弁 当 会 					
21	木	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	ふかし芋 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 絹ごし豆腐 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 ニラ 小松菜 なめこ 果物	
22	金	【和食献立】納豆ごはん キノコの南蛮ゴマソースがけ 筑前煮 アーサのすまし汁 果物	おやつパン 牛乳	サバ 鶏肉 牛乳 アーサ 納豆	白米 じゃが芋 ゴマ おやつパン 砂糖	大根 人参 ゴボウ インゲン ネギ 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 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 魚のオーロロス焼き 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 パン 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	三枚肉そば 白和え 果物	おかかおにぎり お茶	豚バラ肉 カマゴ ツナ 木綿豆腐 おかか	沖繩そば マヨネーズ 白米 砂糖	人参 きゅうり ネギ 果物	
28	木	お 誕 生 会 メ ニ ュ ー 	パースデーケーキ 牛乳	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	白米 小麦粉 油 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 南瓜 玉ねぎ リンゴ 果物	
29	金	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	
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 エノキ 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場合があります。



11 月離乳食予定献立表

令和元年

みやびの杜保育園

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(後期)
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	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 キャベツとキュウリのペースト 小松菜のすまし汁	麦全粥 つぶし鮭の旨煮 果物 キャベツとキュウリのやわらか煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 鮭の旨煮 果物 キャベツとキュウリ煮 小松菜のすまし汁	ゴマケーキ
2	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 小松菜スープ	全粥 ササミと野菜の煮付 小松菜スープ 果物	軟飯 ササミと野菜煮付 小松菜スープ 果物	ハイハイ
5	火	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 果物 キュウリと大根やわらか煮 すまし汁	あわ軟飯 マーボー豆腐 果物 キュウリと大根煮 すまし汁	胚芽パントースト
6	水	つぶし粥 野菜のあわせペースト すまし汁 果汁	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 ツナと野菜煮 つぶし金時豆の甘煮 すまし汁	煮込み野菜そば ツナと野菜煮 果物 つぶし金時豆の甘煮 すまし汁	コロコロおにぎり
7	木	つぶし粥 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 煮魚 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	軟飯 煮魚 果物 豆腐チャンプルー煮 大根のすまし汁	パンケーキ
8	金	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 人参のすまし汁 果汁	やわらかジュシー 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	コンブレーク粥
9	土	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 野菜のすまし汁	全粥 ササミと野菜のそぼろ煮 果物 野菜のすまし汁	軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 果物 野菜のすまし汁	ハイハイ
11	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 人参とキュウリのペースト すまし汁	麦全粥 ササミと野菜のミルク煮 果物 スパサラダ煮 大根のすまし汁	麦軟飯 ササミと野菜のミルク煮 果物 スパサラダ 大根のすまし汁	紅芋のスイートポテト
12	火	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 すまし汁	全粥 枝豆と野菜つぶしミルク煮 果物 煮込み野菜 白菜のすまし汁	軟飯 枝豆と野菜のミルク煮 果物 野菜サラダ煮 白菜のすまし汁	ユーヌク
13	水	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	コンブレーク粥
14	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 小松菜野菜スープ 果汁	きざみトマトパゲティー グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	トマトパゲティー グリーンサラダ煮 小松菜野菜スープ 果物	青菜しらす おにぎり
15	金	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 ナムル煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 ナムル 豆腐のすまし汁	オートミール粥
16	土	【親子レク】 つぶし粥 果汁 野菜のあわせペースト すまし汁	あわ全粥 果物 つぶしササミと野菜の旨煮 大根のすまし汁	あわ軟飯 果物 ササミと野菜の旨煮 大根のすまし汁	ビスケット
18	月	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 キノコのミルク煮 果物 ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 キノコのミルク煮 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	火	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 ツナとパパイアやわらか煮 ゆし豆腐	軟飯 つぶし魚煮 果物 ツナとパパイア煮 ゆし豆腐	ホットケーキ
20	水	 お 弁 当 会 			パンケーキ
21	木	つぶし粥 果汁 人参のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 ササミの旨煮 果物 人参のきんぴら煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミの旨煮 果物 人参のきんぴら煮 豆腐のすまし汁	胚芽スティックパン
22	金	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	月	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キュウリのペースト 豆苗スープ	あわ全粥 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 豆苗スープ	あわ軟飯 ササミと野菜炒め煮 果物 キュウリの煮浸し 豆苗スープ	ココアパンケーキ
26	火	つぶし粥 魚のすり流し 果物 野菜合わせペースト 野菜スープ	全粥 鮭の煮物 果物 キャベツサラダ煮 野菜スープ	全粥 鮭の煮物 果物 キャベツサラダ煮 野菜スープ	スイート パンプキン
27	水	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	おかかおにぎり
28	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と枝豆のペースト すまし汁	全粥 白身魚のみぞれ煮 果物 切干大根煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 白身魚のみぞれ煮 果物 切干大根の炒り煮 さつま芋のすまし汁	りんごのコンポート
29	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 ササミと野菜の煮物 果物 キャベツのサラダ煮 南瓜ポターージュ	全粥 ササミと野菜の煮物 果物 キャベツのサラダ煮 南瓜ポターージュ	アガラサー
30	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	ハイハイ

*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。

