

令和2年11月予定献立表(離乳完了)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食	材料
2 16	月	豆乳 ビスケット	軟飯 大根汁 鶏のみそ焼き じゃがいもの炒め物	米/大根 ねぎ だし 醤油 塩 生姜/ 鶏肉 酒 みりん 味噌/ じゃがいも エリンギ 人参 ピーマン オリーブ油 塩	牛乳 あんこ つつみ焼き	牛乳/ 餃子の皮 あんこ
4 18	水	豆乳 せんべい	軟飯 味噌汁 さんまのかばやき ほうれん草の中華和え	米/だし 味噌 豆腐 キャベツ えのき/ さんま 片栗粉 油 生姜 醤油 みりん 古式原糖 酒/ ほうれん草 春雨 人参 古式原糖 酢 醤油 塩 ごま油	牛乳 チーズナン	牛乳/ 強力粉 砂糖 ヨーグルト ベーキングパウダー 油 チーズ
5 19	木	豆乳 ウエハース	軟飯 味噌汁 豚と里芋のおろし煮	米/だし 味噌 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ/ 豚肉 里芋 玉ねぎ 人参 大根 醤油 みりん 酒 片栗粉 古式原糖 だし	牛乳 豆腐バンケーキ	牛乳/ 薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 牛乳 油
6 20	金	豆乳 クラッカー	ロールパン 味噌シチュー 和風サラダ	ロールパン/鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ バター 油 薄力粉 牛乳 味噌 洋風だし/ キャベツ 水菜 ブロッコリー コーン缶 オリーブ油 酢 古式原糖 醤油 塩	牛乳 たぬきごはん	牛乳/ 米 古式原糖 醤油 揚げ玉 わかめ
7 14 21 28	土	豆乳 ビスケット	ロールパン コンスープ チーズ	ロールパン/コンスープ/スープ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
9	月	豆乳 せんべい	軟飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のしらす和え	米/だし 味噌 さつまいも もやし 舞茸/ 豚肉 玉ねぎ 豆腐 生姜 油 和風だし 醤油 みりん 古式原糖/小松菜 キャベツ 人参 しらす 醤油 和風だし	牛乳 プリン	牛乳/ 卵 砂糖 牛乳
13 27	金	豆乳 ウエハース	きのこカレーライス 大根と柿のサラダ チーズ	米 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ えのき 舞茸 油 牛乳 バター 油 薄力粉 カレー粉 りんご 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩	牛乳 にんじんゼリー	牛乳/ 人参 砂糖 寒天 オレンジジュース
11 25	水	豆乳 クラッカー	軟飯 すまし汁 鮭の紅葉焼き ひじきの炒り煮	米/だし 塩 醤油 豆腐 しめじ ほうれん草/ 鮭 薄力粉 油 マヨネーズ 人参 醤油/ だし ひじき 蓮根 油 大豆 古式原糖 醤油 みりん 和風だし	牛乳 スイートポテト	牛乳/ さつまいも バター 砂糖 卵
12 26	木	豆乳 ビスケット	軟飯 味噌汁 とりごぼうつくね かぶときゅうりの和え物	米/だし 味噌 厚揚げ 水菜 コーン缶/ 鶏肉 豆腐 ごぼう 玉ねぎ ひじき 油 塩 醤油 みりん 酒 古式原糖 片栗粉/かぶ きゅうり 人参 醤油	牛乳 スパゲティ ナポリタン	牛乳/ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ 塩
10 24	火	豆乳 せんべい	軟飯 なら玉スープ 鶏肉のチリソース 蓮根と人参の甘酢和え	米/なら 卵 洋風だし 塩 醤油 片栗粉/ 鶏肉 玉ねぎ 生姜 にんにく 油 ケチャップ 古式原糖 酒 醤油 片栗粉/蓮根 人参 小松菜 酢 古式原糖 塩 醤油	牛乳 しらすトースト	牛乳/ 食パン マヨネーズ しらす こねぎ
14 28	土	豆乳 ウエハース	チキンライス 野菜スープ じゃがいもバター チーズ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 洋風だし 塩 ケチャップ 油/ キャベツ 小松菜 しめじ 塩 洋風だし/ じゃがいも バター/チーズ	牛乳 菓子	牛乳/ 菓子
17	火	豆乳 クラッカー	ひじきの炊き込みご飯 野菜スープ 豚の塩こうじ焼き ごぼうサラダ	米 ひじき 人参 油揚げ だし 醤油 みりん/ 洋風だし 塩 小松菜 玉ねぎ さつまいも/ 豚肉 塩こうじ/ ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま 醤油 古式原糖/ 油	牛乳 コーンフレーク クッキー	牛乳/ コーンフレーク バター 油 砂糖 卵 薄力粉 牛乳 ベーキングパウダー
30	月	豆乳 クラッカー	軟飯 かぶとベーコンのスープ 鶏のから揚げ 元気サラダ	米/ かぶ かぶの葉 ベーコン 塩 洋風だし/ 鶏肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 薄力粉 油/ キャベツ 人参 きゅうり ミノマト コーン缶 かつお節 塩昆布 古式原糖 酢 油	牛乳 りんごケーキ	牛乳/ 薄力粉 ベーキングパウダー 油 バター 砂糖 卵 りんご

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
 (アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。)
 ※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
 ※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》
 3日：文化の日 / 10日：避難訓練
 11日：内科検診 / 12日：歯科検診
 23日：勤労感謝の日 / 30日：誕生日



かぜ・そら組が屋上のプランターで育てていたサツマイモを収穫して、給食室まで持ってきてくれました。様々な大きさや形があり、その中でも一つだけ「こんなに大きなサツマイモがプランターの中で育っていたとは!？」と考えられないくらい大きなサツマイモがありました。大学芋にしてほしいとリクエストがあったので、リクエスト通り大学芋にして、みんなで頂きました。育てる→収穫する→食べることは、子どもたちにとってかけがえのない体験になったと思います。(給食室：奥山、重係)

「噛むこと」の効果

- ①肥満を防ぐ
- ②味覚の発達
- ③言葉の発音がはっきりする
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気を防ぐ
- ⑥がんを防ぐ
- ⑦胃腸の働きをよくする
- ⑧全身の体力向上

噛むことはたくさんのメリットがあります!

「噛むこと」を意識するポイント

- 歯ごたえのある食材を使う
- 食材を大きめに切る
- 食べる環境を整える

例えば…いつものサラダにじゃこやわかめ、きのこなどをプラス!

根菜類やきのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材は噛む練習になります。

大きめに切ることで自然と噛む回数が増え

よく噛むのは正しい姿勢から!姿勢を正してから食べはじめましょう。

ながら食べる食事に集中できず丸のみやだたら食べに繋がりがやすくなります。

乳児期の噛む練習について

歯が生えそろうない乳児期は、咀嚼が未熟でかみにくい食品も多いものです。そのため口から出してしまうたり、口に入れていたり、また食欲のまざった子どもは丸のみをしてしまいます。しっかり噛めるようになると誤嚥のリスクも減ります。

- 手づかみで前歯を使って噛みとるひと口量を覚える練習になります
- かみつぶしやすい煮野菜などをやや大きめにカットする

歯が生えそろってきて、かみ噛むことに慣れてきたら徐々に歯ごたえのある形状の食材を試してみましょう!

奥歯で噛む感触を覚えてもらうためには、親が介助してあげせんやクッキーなどを与えてもよいです。「カリッ」「ポリッ」と奥歯で噛む楽しさを体験してもらうためには、子どもの好きな食べ物で練習するのも一案です。

秋の味覚を堪能しました!

そら組を中心に、サツマイモ堀りや柿狩りを行いました。柿は給食のデザートに、サツマイモは大学芋にして食べ、大喜びでした。

うんとこしょどっこいしょ

こんなに採れました!

10月のおやつレシピを紹介します♪

インドで軽食として食べられるサモサをアレンジしたおやつです。具材はアレンジ自由で楽しめます。

サモサ

材料 (餃子の皮10枚分)

- 餃子の皮…10枚
- 豚ひき肉…70g くらい
- 玉ねぎ…1/4個
- じゃがいも…1/2個
- 人参…1/3本
- 塩、カレー粉…少々
- 揚げ油…適量

- 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- じゃがいもは皮をむいて適当に切り、柔らかくなるまでレンジにかける。
- ②をマッシャーやフォークで潰す。
- フライパンに炒め油(分量外)をひき、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④につぶしたじゃがいもを加え、塩とカレー粉で味をととのえる。
- 餃子の皮で⑤を包み、油で揚げる。(中の具は火が通っているのでおいしそうな色になったらOKです)