

令和2年11月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	血や肉をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2	月	豆乳 ビスケット	ごはん 大根汁 鶏のみそ焼き じゃがいもの炒め物	牛乳 あんこ つつみ揚げ	鶏肉 味噌 牛乳 あずき	米 じゃがいも 油 餃子の皮 オリーブ油	大根 ねぎ 生姜 人参 エリンギ ピーマン	だし 醤油 塩 酒 みりん
4	水	豆乳 せんべい	ごはん 味噌汁 さんまのかばやき ほうれん草の中華和え	牛乳 チーズナン	味噌 さんま 豆腐 牛乳 ヨーグルト チーズ	米 片栗粉 油 春雨 古式原糖 強力粉 砂糖	キャベツ えのき 生姜 ほうれん草 人参	だし 醤油 みりん 酒 酢 塩 ペーキングパウダー
5	木	豆乳 ウエハース	ごはん 味噌汁 豚と里芋のおろし煮	牛乳 豆腐ーナツ	味噌 豚肉 牛乳 豆腐 きな粉	米 里芋 古式原糖 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参 大根	だし 醤油 みりん 酒 ペーキングパウダー
6	金	豆乳 クラッカー	ロールパン 味噌シチュー 和風サラダ	牛乳 ためきごはん	鶏肉 牛乳 味噌	ロールパン さつまいも バター 油 薄力粉 オリーブ油 古式原糖 米 揚げ玉	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ 水菜 コーン缶 ブロッコリー わかめ	洋風だし 酢 醤油 塩
7	土	豆乳 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ 牛乳	ロールパン 菓子	コーンスープ	
9	月	豆乳 せんべい	ごはん 味噌汁 肉豆腐 小松菜のしらす和え	牛乳 プリン	味噌 豚肉 豆腐 しらす 牛乳 卵	米 さつまいも 白滝 油 古式原糖 砂糖	もやし 舞茸 玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 人参	だし 醤油 みりん 和風だし
13	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	牛乳 にんじんゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ えのき 舞茸 りんご 大根 きゅうり 寒天 ジュース	カレー粉 赤ワイン ケチャップ 塩 ウスター 酢
11	水	豆乳 クラッカー	ごはん すまし汁 鮭の紅葉焼き ひじきの炒り煮	牛乳 スイートポテト	豆腐 鮭 油揚げ 大豆 牛乳 卵 生クリーム	米 薄力粉 油 バター マヨネーズ 古式原糖 さつまいも 砂糖	しめじ ほうれん草 人参 ひじき 蓮根	だし 塩 醤油 みりん 和風だし
12	木	豆乳 ビスケット	ごはん 味噌汁 とりごぼうつくね かぶときゅうりの梅和え	牛乳 スパゲティ ナポリタン	味噌 厚揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉	米 油 古式原糖 片栗粉 スパゲティ	水菜 コーン缶 ごぼう 玉ねぎ ひじき かぶ きゅうり 人参 梅干し	だし 塩 醤油 みりん 酒 ケチャップ
10	火	豆乳 せんべい	ごはん なら玉スープ 鶏肉のチリソース 蓮根と人参の甘酢和え	牛乳 しらすトースト	卵 鶏肉 牛乳 しらす	米 片栗粉 油 古式原糖 食パン マヨネーズ	にら 玉ねぎ 生姜 にんにく 蓮根 人参 小松菜 こねぎ	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ 酒 酢
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	牛乳 コーンフレーク クッキー	油揚げ 豚肉 ハム 牛乳 卵	米 塩こうじ マヨネーズ ごま 古式原糖 バター 油 砂糖 薄力粉	ひじき 人参 小松菜 ごぼう きゅうり	だし 醤油 みりん 塩 洋風だし ペーキングパウダー
30	月	豆乳 クラッカー	ごはん かぶとベーコンのスープ 鶏のから揚げ 元気サラダ	牛乳 りんごケーキ	ベーコン 鶏肉 かつお節 牛乳 卵	米 片栗粉 薄力粉 油 古式原糖 バター 砂糖	かぶ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ミノマト コーン缶 塩昆布 りんご	塩 洋風だし 酒 醤油 酢 ペーキングパウダー

※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：誕生会



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、重條)



「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ます。

よく噛むには正しい姿勢から!姿勢を正してから食べはじめましょう。

カレーやシチューなど子どもの好きな味で試すとよさそうですね。

ながら食べる食事に集中できず丸のみやだらだら食べに繋がりがやすくなります。

歯が生えそろってき、かつ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!

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

肉じゃがやカレーなど食材を少し大きめに切ってみましょう。しっかり煮てやわらかければ誤嚥のリスクは少ないです。

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)