

令和4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	体を作る もとなる	体を動かす もとなる	元気を支える もとなる	調味料
1 15	火	麦茶 ビスケット	ロールパン きのこスープ 鶏肉の外マト煮 ゆで野菜	麦茶 カルシウムおやき	鶏肉 しらす チーズ	ロールパン 油 米 ごま	舞茸 えのき 玉ねぎ 白菜 なす にんにく トマト缶 ブロッコリー 人参 ねぎ ひじき	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ 白ワイン
2 16	水	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 蓮根と人参の甘酢和え	牛乳 水ようかん	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 あんこ	米 古式原糖 油	切干大根 ねぎ 玉ねぎ しょうが 蓮根 人参 寒天	だし 醤油 酢 塩 酒
4 18	金	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 肉豆腐	牛乳 おからドーナツ	味噌 豚肉 豆腐 牛乳 おから	米 白滝 油 古式原糖 小麦粉	ほうれん草 かぼちゃ 人参 ねぎ しめじ しょうが	だし 醤油 ベーキングパウダー
5 12 19 26	土	麦茶 クラッカー	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
7 21	月	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏の塩こうじ焼き 冬瓜の煮物	牛乳 まんじゅう	味噌 鶏肉 牛乳 あんこ	米 古式原糖 片栗粉 油 さつまいも	ほうれん草 コーン缶 しめじ 冬瓜 人参	だし 塩こうじ 醤油 ベーキングパウダー
8 22	火	麦茶 せんべい	ごはん すまし汁 豚肉と春雨の炒め物	牛乳 いにちップス	豆腐 豚肉 牛乳 いりに	米 さつまいも 春雨 油 古式原糖 ごま	えのき 人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが	だし 塩 醤油 中華だし 酒 みりん
9 30	水	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 鮭のさつぱりソテー かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ぜんざい	味噌 鮭 豚肉 牛乳 小豆 (幼児)豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 油 古式原糖 砂糖 もち米 (幼児)白玉粉	ほうれん草 冬瓜 レモン汁 かぼちゃ	だし 味噌 醤油
10 24	木	麦茶 クラッカー	ごはん なら玉スープ 鶏肉のチリソース ばんさんすう	牛乳 ハッシュドポテト	卵 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 春雨 ごま油 じゃがいも	にら 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし 人参	洋風だし 塩 醤油 ケチャップ 酢 酒
11 25	金	麦茶 ビスケット	根菜のカレーライス コーンサラダ チーズ	牛乳 フルーツ寒天	豚肉 牛乳 チーズ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう 蓮根 りんご キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶 もも缶 寒天	カレー粉 塩 ケチャップ 醤油 ウスターソース 酢 赤ワイン
14	月	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 梅が枝餅	味噌 豚肉 豆 腐 牛乳 あんこ	米 麩 白滝 古式原糖 ごま 米粉	小松菜 かぶ 白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ コーン缶	だし 醤油 酢
17	木	麦茶 クラッカー	ごはん すまし汁 さばの磯焼き 野菜スティック	牛乳 ひじきまぜごはん	豆腐 さば 味噌 牛乳 油揚げ	米 油 片栗粉 古式原糖	しめじ ほうれん草 青のり 人参 きゅうり ひじき	だし 塩 醤油 酒
28 	月	麦茶 ビスケット	ごはん 中華スープ 真珠蒸し ブロッコリーとりんごのサラダ	牛乳 さつまいもの ケーキ	味噌 豚肉 豆腐 牛乳 卵	米 もち米 油 片栗粉 古式原糖 小麦粉 砂糖 さつまいも バター	ねぎ コーン缶 白菜 しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 りんご	中華だし 塩 醤油 酢 酒 ベーキングパウダー
29	火	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 鶏ごぼうつくね ほうれん草サラダ	牛乳 揚げパン (きなこ)	味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 里芋 片栗粉 古式原糖 油 ロールパン 砂糖	人参 えのき ごぼう 玉ねぎ ひじき ほうれん草 キャベツ コーン缶	だし 塩 醤油 酢 酒 みりん

※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、果物がつきます。※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、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

8日 避難訓練 10日 歯科検診
16日 内科検診 28日 誕生会



朝、今年一番の冷え込みの日。外を見ると富士山が冬化粧していました。冬の始まりですね。寒くなると感染症が流行する季節です。寒い日は体を温める食材を食べて寒さに負けない体作りをしていきましょう。園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう工夫していきます。

10月、幼児の運動会がありました。前日の給食はカツカレーで子どもたちにエールを送りました。当日はみんな元気に頑張っていました。（奥山、重條）



11月8日はいい歯の日

日本歯科医師会と厚生労働省が、8020運動という80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動を推進していて、その運動の一環として語呂合わせで、11月8日はいい歯の日と設定しました。

よく噛むと沢山いいことがあります！

○唾液が出る 唾液には消化を助ける、外から入ってくる細菌から体を守るなどの働きがあります。

○歯の病気を防ぐ 唾液が沢山出て歯周病や虫歯になりにくくなります。

○ガンの予防 唾液の酵素により発がん物質の作用を消します。

○頭が良くなる 脳細胞の働きを活性化します。認知症の予防にも効果的。

○肥満防止 脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎを予防します。

○胃腸の働きが良くなる よく噛むことで消化酵素が沢山出て消化を助けます。



噛むことを意識する食事や調理法

噛み応えのある食材を取り入れる

根菜類やきのこ、食物繊維の豊富な食材は自然と噛む回数が増えます。

例えば、サラダにわかめ、煮物に根菜類の野菜を取り入れてみる！

調理法を工夫する

いつもより大きく食材を切るにより、自然と噛む回数が増えます。

例えば、薄切りのところを乱切りに変えたり、繊維に沿って切ると沢山噛むことに繋がります。

食べ方を工夫する

・いい姿勢だと顎に力が入ってしっかり噛めるので、足を床につけ背筋を伸ばして噛む。
・ひとくち30回以上噛む。
・食事時間を意識してみましょう！



からだを温めて風邪予防！

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

からだを温める食材の見分け方

・育つ地域で見分ける

寒い地域では体に熱を吸収して蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。反対に、暑い地域では体内にこもった熱を下げるため、体を冷やす食べ物が育ちます。

・育つ環境で見分ける

地中で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。冬に地中で育つ根菜類が多いのは、動物も人間も体を温める必要があるからで、夏に地上で育つトマトやキュウリ、スイカなどが多いのは、体を冷やしてくれるからです。

（旬の野菜を食べるとよいです）

・発酵しているかどうか

発酵食品には代謝をよくする酵素が含まれています。

からだを温める食材

野菜 しょうが、にんにく、人参、大根、ごぼう、かぼちゃ、蓮根など

果物 りんご、さくらんぼ、ぶどうなど

発酵食品 納豆、チーズ、味噌、ヨーグルトなど



11月の給食のレシピを紹介します！

ミルクちゃんぽんうどん

【材料】（2人分）

うどん…200g（ゆで）
豚肉（なんでも）…120g
キャベツ…1/16くらい
人参…3cmくらい
ねぎ…5cm いんげん…2本
コーン缶…10g
水…320g 牛乳…120g
味噌…小さじ1+1/2
醤油…小さじ1
洋風だし…3g 塩…少々



①キャベツは角切り、人参は短冊切り、いんげんは2cm幅に、ねぎは輪切りにしておく。

②うどんをゆでる。

ゆであがったら水にさらし、ぬめりをとる。
③鍋に★を合わせてスープを作る。
洋風だしはコンソメや鶏ガラスープの素でも代用できます。

④別鍋に炒め油（分量外）を入れ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を固いものから順番に入れて炒める。

⑤器にうどん、スープを盛りつけて上に炒めた具をのせる。

