



☆都合により材料を変更することがあります。

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
2	月	鶏肉のみそ照り焼き じゃが芋きんぴら コーンスープ りんご	鶏肉、みそ/じゃが芋、ごぼう、人参、ピーマン、いりごま/ コーン缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/りんご	☆さつま芋ドーナツ(さつま芋、 ホットケーキミックス、豆腐、油)、 牛乳
4	水	肉団子入りスープ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	豚ひき肉、ねぎ、白菜、人参、もやし、土生姜、春雨、コンソメ/ ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/バナナ	ヨーグルト、おかし
5	木	白身魚のオレンジ揚げ 人参しりしり みそ汁 チーズ	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/人参、ツナ/ 玉ねぎ、麩、人参、じゃが芋、みそ/チーズ	柿、おかし、牛乳
6	金	里いものそぼろ煮 リンゴサラダ すまし汁 オレンジ	里芋、人参、大根、玉ねぎ、鶏ひき肉、枝豆/りんご、白菜、 きゅうり、人参/豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ/オレンジ	☆きな粉だんご(白玉粉、だんご粉、 豆腐、きな粉、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2歳児クラスはおかし、牛乳)
9	月	五目ビーフン ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツスープ りんご	ビーフン、豚肉、たけのこ缶、人参、にら、干しいたけ/ ブロッコリー、人参、コーン缶、マヨドレ/キャベツ、人参、わかめ、 コンソメ/りんご	黒糖パン、牛乳
10	火	鮭のネギみそ焼き 大根そぼろ煮 すまし汁 バナナ	鮭、ねぎ、みそ/大根、人参、豚ひき肉、いんげん/しめじ、 えのき、人参、ほうれん草、油揚げ/バナナ	☆スイートポテトクッキー(小麦 粉、さつま芋、B.P、牛乳、スキム ミルク、バター、砂糖)、牛乳
11	水	豚肉の甘辛煮 切干大根のごま酢和え かき玉スープ みかん	豚肉、玉ねぎ、にんにく、しらたき、えのき、人参/切干大根、 人参、ほうれん草、きゅうり、いりごま/玉ねぎ、卵、人参、 スキムミルク、ねぎ、コンソメ/みかん	ヨーグルト、おかし
12	木	マグロの変わり揚げ フレンチサラダ みそ汁 チーズ	まぐろ、にんにく、卵、カレー粉、片栗粉、油/キャベツ、きゅうり、 人参、ツナ/里芋、大根、人参、ねぎ、鶏肉、豆腐、みそ/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
13	金	高野豆腐の煮物 おひたし 五目汁 オレンジ	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、 きぬさや/ほうれん草、人参、水菜、かつお節/白菜、えのき、 人参、干しいたけ、ねぎ/オレンジ	☆りんごむしパン(りんご、小麦 粉、B.P、砂糖、油、豆乳)、牛乳
16	月	鮭のポテト焼き きのこサラダ 春雨スープ みかん	鮭、じゃが芋、スキムミルク、バター、青のり/しめじ、えのき、 ベーコン、ほうれん草、人参/春雨、人参、玉ねぎ、小松菜、 コンソメ/みかん	ミルクフランスパン、牛乳
17	火	鶏肉と大根のねぎみそ炒め 蒸し野菜 すまし汁 りんご	鶏肉、ごま油、ねぎ、大根/人参、枝豆、ブロッコリー、マヨドレ/ ほうれん草、人参、玉ねぎ、なると/りんご	☆揚げごぼう(ごぼう、片栗粉、 油、いりごま、砂糖、醤油)、牛乳
18	水	カレーライス フルーツサラダ チーズ	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、コーン缶、りんご、 カレールー/きゅうり、りんご、みかん缶、パイン缶/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
19	木	揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜のおかか和え かぼちゃのスープ バナナ	さくら、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき、土生姜、 にんにく、コンソメ、ケチャップ/白菜、小松菜、人参、かつお節/ かぼちゃ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ベーコン、パセリ、コンソメ/バナナ	ヨーグルト、おかし
20	金	まごころ弁当		☆かぼちゃケーキ(かぼちゃ、 バター、砂糖、ホットケーキミッ クス、卵、牛乳)、牛乳
24	火	かんたんしゅうまい マカロニサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、片栗粉、 ソース、小麦粉、いんげん/マカロニ、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/ チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン、クリームコーン缶、コンソメ/バナナ	ビスケット、牛乳
25	水	鮭のレモン焼き ブロッコリーのおかか和え ひじきの炒り煮 りんご	鮭、土生姜、ねぎ、レモン汁/ブロッコリー、人参、かつお節/ ひじき、鶏ひき肉、ごぼう、人参、ちくわ、しらたき/びわ缶	ヨーグルト、おかし
26	木	卵とじうどん 野菜の即席漬け チーズ	うどん、卵、スキムミルク、鶏肉、人参、玉ねぎ、なると、 干しいたけ、ねぎ/白菜、きゅうり、人参、塩昆布/チーズ	☆おにぎり(米、さつま芋、 ごま塩)、パイン缶
27	金	くまさんライス ごまあえ コーンスープ みかん	米、ミートボール、ウインナー、ケチャップ/ほうれん草、人参、 水菜、いりごま/コーン缶、キャベツ、人参、じゃが芋、ベーコン、 コンソメ/パイン缶	おたのしみおやつ、牛乳
30	月	里芋のみそシチュー 大根サラダ ふりかけ りんご	里芋、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ベーコン、白菜、 スキムミルク、小麦粉、バター、みそ/大根、人参、きゅうり、 キャベツ、ハム/ふりかけ/りんご	☆カリカリトースト(食パン、 イチゴジャム、チョコジャム、 マーガリン)、牛乳

お知らせ

9日(月)～13日(金) 給食参観

20日(火) まごころ弁当

26日(木) うどんの日(ご飯はいりません)

27日(金) 誕生会(ご飯はいりません)

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。



給食だより



11月は給食参観があります。『家では野菜を食べない』『家では座って食べない』など、家庭と園での様子が違うとの声をよく聞きます。この機会に、お子様の園での様子を見ていただき、同時に同年齢の子供の様子も見ていただきたいと思います。見るポイントとしては、楽しく食っているというのが一番！ほかに食事の量、食事のときの姿勢、左手の使い方、箸の使い方などに注意しながら見ていただければと思います。

おすすめレシピ

今月はスイートポテトクッキーを紹介します。ぜひ、親子で作ってみてください。

◎スイートポテトクッキー

○材料 (幼児1人分)

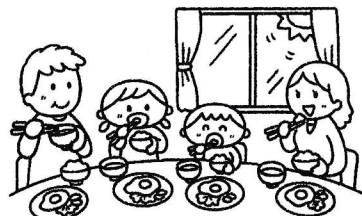
・小麦粉	13g
・ベーキングパウダー	0.4g
・バター	2.5g
・スキムミルク	4g
・砂糖	4g
・牛乳	6.5g
・さつま芋	20g

◎作り方

- 1 さつま芋は皮をむき、ゆでて潰しておく。
- 2 小麦粉とベーキングパウダー、スキムミルクは合わせてふるっておく。
- 3 バターを泡立て器でクリーム状になるまで練り、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまでさらによく練る。
- 4 ③に①のさつま芋を加え、さらに牛乳も加えてよく混ぜる。
- 5 ②の粉を一度に加え、さっくり混ぜる。
- 6 鉄板にオーブンシートを敷いて、④をフォークやスプーンで直径3cmくらいの円形に作って並べ、180℃のオーブンで15～20分焼いて完成。

☆スキムミルクは、クリープなどでも代用できます。

☆さつま芋は熱いうちに潰し、冷めてから生地に加えます。



家庭でのお手伝い

家庭での食事は家族団らんの時間ですが、調理の間も子どもにちょっとしたお手伝いをしてもらうことで、コミュニケーションのひとつになります。秋はしめじやえのきをほぐす、茹でたさつま芋をつぶすなど、簡単なことから始めてみましょう。仕事をまかされることで責任感が生まれ、食への興味もぐんと深まります。

汁物で心も体もポカポカ

みそ汁など汁物を飲まないという家庭も増えているようですが、かつお節や昆布など、うま味成分をたっぷり含んだだしを使った汁物は、子どもの味覚を育てるのに大切です。具たくさんにすれば野菜もたくさん取れますし、水分も無理なく取れるのでおすすめです。

こどもが苦手な味はゆっくり練

人には、生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。毒や腐敗のシグナルともなる「苦味」や「酸味」は、喫食回数を増やすことで、自分から意欲的に食べることができるようになります。

安全で有益！
甘味
塩味(低濃度)
うまみ



子どもが好きな味…受け入れやすい

害があり危険??
苦味
酸味



子どもが苦手な味…練習が必要

