

11月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん ウインナー キャベツの甘酢和え	ぶどうジュース せんべい
4	火	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 白菜スープ 型抜きチーズ	ラ・フランスゼリー
5	水	ヨーグルト	ごはん	野菜いっぱいすりみ揚げ 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 ウエハース
6	木	牛乳 おかき	ごはん	いも煮 厚焼卵 キャベツの昆布和え みかん	お茶 ☆コーン蒸しパン
7	金	牛乳 えびせん	おにぎり	鮭フライ ブロッコリーサラダ スティックチーズ りんご	牛乳 クッキー
8	土	お茶 せんべい	ごはん (豚丼)	豚丼 スティック野菜 バナナ	まめびよ(いちご) おかき
10	月	みかん ヨーグルト	ごはん	棒餃子 わかめラーメン たたききゅうり トマト	牛乳 国産野菜の かりんとう
11	火	牛乳 ウエハース	ごはん	白身魚の煮付け 型抜きチーズ ほうれん草のごま和え えのきとわかめの味噌汁	牛乳 ☆さつまいもの フルーツ和え
12	水	牛乳 せんべい	ごはん (キーマカレー)	キーマカレー バンサンスー バナナ	コアコアヨーグルト
13	木	牛乳 クラッカー	ごはん	揚げさばの甘味噌かけ ひじきの炒り煮 りんご はんぺんと小松菜のすまし汁	牛乳 ミレービスケット
14	金	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 切干大根サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 セサミラスク
15	土	お茶 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーのコーン和え バナナ	みかんジュース せんべい
17	月	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 ☆大学芋
18	火	ヨーグルト	ロールパン	ポトフ 大根ツナサラダ オレンジ	牛乳 ひじきせんべい
19	水	牛乳 えびせん	ごはん	19日は食育の日 季節の食材を味わおう	
20	木	牛乳 おかき	ごはん	里芋コロッケ 千切りキャベツ 干しずいきの味噌汁 富山県産お米のムース	柿
21	金	牛乳 ウエハース	ごはん	たらと野菜の味噌バター焼き さつまいもの甘煮 豆腐となめこのすまし汁 りんご	牛乳 ホームパイ
22	土	牛乳 ウエハース	ごはん	酢豚 豆腐シューマイ ブロッコリー バナナ	お茶 たい焼き
22	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きそば ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	りんごジュース おかき
25	火	牛乳 クラッカー	(誕生会)	手作りハンバーガー フライドポテト かぶのコンソメスープ みかん	お茶 お米de国産さつまい もと栗のタルト
26	水	バナナ ヨーグルト	ごはん	さばの竜田揚げ はるさめの中華和え いとこ煮 型抜きチーズ	国産りんごゼリー
27	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	ひじき入り厚焼き卵 キャベツのごま酢和え さつまいもの味噌汁 りんご	牛乳 ☆麩のラスク
28	金	牛乳 クッキー	ごはん	焼きうどん ウインナー 舞茸のすまし汁 バナナ	牛乳 ミニフィッシュ
29	土	お茶 おかき	ごはん (カレーライス)	カレーライス キャベツの胡麻サラダ オレンジ	まめびよ(バナナ) せんべい

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理は食欲が増してきます。季節の食材を使って、盛り付けを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



《食事のマナーについて考えてみましょう》

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを伝えるには、まず子どもが食べる様子を見守り、大人がお手本を見せるようにしましょう。

✿ 食事の環境を整えよう

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

✿ 食事のマナー (正しい姿勢で食べよう)

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



おうちで作ってみましょう

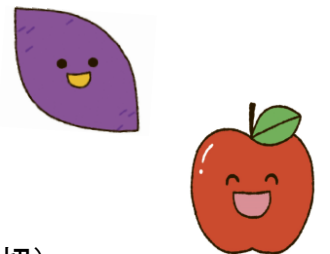
さつまいものフルーツ和え

11月11日の献立

一見意外な組み合わせですが、さつまいもの甘みとフルーツの酸味が合っておいしい一品です。簡単な作り方で、親子でも楽しくクッキングができますよ。

《材料》4人分

- ・さつまいも…240g(中1本)
- ・有塩バター…8g
- ・砂糖…9g(大さじ1)
- ・りんご…60g(1/4個)
- ・パイン缶…50g(輪切り缶詰約1切)



《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、輪切りなど適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。
- ② ボールに①、バター、砂糖を加えてつぶす。
- ③ りんごは皮をむいていちよう切りに、パイン缶も大きさを合わせていちよう切りにする。
- ④ ②に③を加えて和える。
- ⑤ ラップに1人分を入れ、丸めて入り口をねじって茶巾絞りにする。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり。

※砂糖の代わりにパイン缶のシロップを使うと、硬さを調節しやすいですよ。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 355kcal	3歳未満児 531kcal
たんぱく質	3歳以上児 15.1g	3歳未満児 18.2g
食塩相当量	3歳以上児 2.2g	3歳未満児 2g