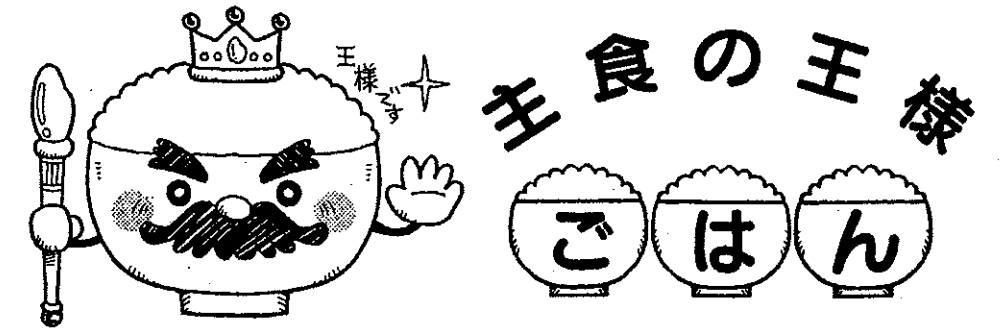


日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	火	中華めん しょうゆラーメン 春巻き(ウインナー) 甘酢和え 牛乳	牛乳 焼豚 春巻き こんぶ チキン水煮	中華めん 揚げ油 さとう	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ チンゲンサイ ねぎ だいこん かぶ きゅうり	ソフトな塩せん	さつまいも
2	水	ごはん いわし梅煮 豚汁 青菜和え ミニゼリーりんご 牛乳	牛乳 豚肉 いわし梅煮 豆腐 油揚げ みそ	米 さとちも ゼリー	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉 りんご	オレンジ	ミニクリームパン
4	金	ごはん 肉団子 五目汁 ツナ和え 牛乳	牛乳 味付け肉団子 鶏肉 油揚げ かまぼこ まぐろフレーク	米 さとう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり	かぼちゃポーロ	アンパンマンの ソフトせんべい りんごジュース100ml
5	土	うどん みそうどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	カルマグふわせん 発芽玄米入り	うす焼きサラダせんべい 黒豆きなこあられ
7	月	ハニーロールパン 焼きそば ハムステーキ 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	ハニーロールパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイン 黄桃	ハイハイ	鬼まんじゅう
8	火	ごはん さんまみぞれ煮 どさんこ汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 さんまみぞれ煮 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし きゅうり 赤しそ粉	おこさませんべい	花せんべい ヤクルト65ml
9	水	ごはん にんじんごはん キャベツ入りメンチカツ(つくね) すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 まぐろフレーク キャベツメンチカツ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 サラダ油 さとう 揚げ油	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ だいこん えのきたけ みつば オレンジ	紫芋ふわりせんべい	豆乳プリン とろける
10	木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり	まんまるソフトせんべい	ねじねじ
11	金	ごはん 照り焼きチキン ミネストローネスープ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 照り焼きチキン ベーコン 大豆 まぐろフレーク	米 米粉マカロニ さとう サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン	りんご	厚切りカットパウム
12	土	うどん きつねうどん みかんゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	がんばれ小魚家族	とうもろこしあられ ミニハート
14	月	ごはん ツナそぼろ丼 呉汁 しそひじき和え ミニゼリー洋梨 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその葉 洋梨	にんじんせんべい	たべっこBABY
15	火	黒糖パン ハンバーグデミグラスソース風 ホワイトスープ イタリアンサラダ 牛乳	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	アンパンマンの おこめボール	コンソメコーン
16	水	ごはん 中華飯 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ バイン 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ はくさい とうもろこし なら みかん いちご 黄桃	おかせんべい	焼きドーナツ ほうれん草
17	木	白玉うどん 五目うどん コロッケ(いわしオレンジ煮) 新香和え 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん かたくり粉 揚げ油 ポテトコロッケ	にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	野菜ハイハイ	あまからせん ぶどうジュース100ml
18	金	ごはん さばみそ煮 けんちん汁 お浸し バインアップル 牛乳	牛乳 さばみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとちも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし きゅうり バイン	ヨーグルト いちごソースかけ	ういろう さくら
19	土	うどん わかめうどん りんごゼリー 牛乳100ml	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ふんわりソフトせん	はっぴーラムネ おせんべいしょうゆ味
21	月	ごはん 鶏そぼろ丼 白みそ汁 浅漬け ミニゼリーもも 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ はくさい かぶ きゅうり もも	ソフトな小魚せん	夏たべよ オレンジジュース100ml
22	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 土佐和え 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	米 さとう かたくり粉 さとちも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	バナナ	ひこうきビスケット
24	木	ごはん 白身魚のもみじ焼き 豆腐のすまし汁 磯和え みかん 牛乳	牛乳 豆腐 シルバー紅葉漬 かまぼこ のり	米 さとう	だいこん えのきたけ みつば もやし はくさい ほうれんそう にんじん みかん	カルシウム入り ペビスティック	ミニマドレーヌ
25	金	ごはん カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	ポテトとほうれん草の おせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
26	土	うどん ほうとううどん やさしいゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	むらさきのおせんべい	きな粉棒 もち小丸
28	月	ドッグパン ツナサンド コーンスープ フルーツゼリー寄せ 牛乳	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ いちご ブルーベリー レモン バイン 黄桃 なし みかん	アンパンマンの ペビーせんべい	ミレービスケット
29	火	ごはん 厚焼き玉子 合わせみそ汁 きんぴらごぼう 牛乳	牛乳 厚焼き玉子 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 はんぺん	米 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ワッフル
30	水	ごはん ケチャップライス 唐揚げ(鶏の照り焼き) ジュリエンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ハム 鶏肉 かまぼこ	米 オリーブ油 かたくり粉 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい みずな オレンジ	かぼちゃせんべい	りんごゼリー

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



ごはんは和食に限らず洋食、中華などどんな味付けのおかずにも合います。おいしいごはんを中心に、バランスのよい食事をしましょう。

ごはんでは食育を進めてみませんか？

ごはんをよそう

しゃもじを使って、ごはんをよそう練習をしましょう。自分でごはんをよそうことで適量を知り、残さなくなります。

ごはんを配ぜんする

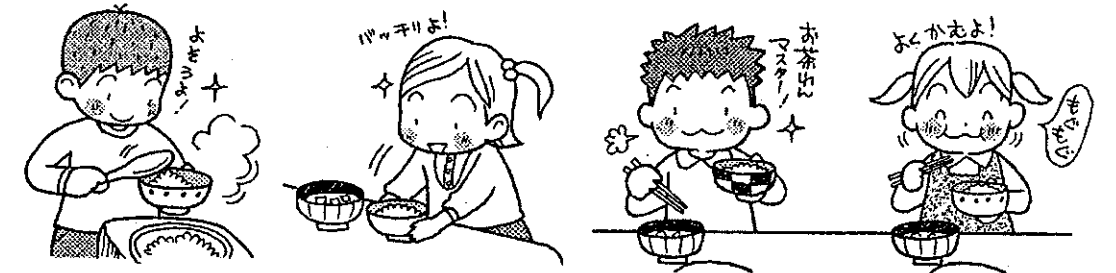
ごはんを食卓に運んで、配ぜんしましょう。「ごはんは左、汁物は右」と和食の基本的な並べ方を身につけられます。

茶わんを正しく持つ

茶わんを正しく持つ練習をしましょう。食べこぼしを減らし、安定して食事を楽しむことができます。

よくかんで食べる

ごはんをよくかんで味わいましょう。よくかめば、だんだん甘くなってきて、胃や腸での消化、吸収もよくなります。



かむ力を育てましょう

11月8日は「いい歯の日」です。歯の発育に合わせて硬さや大きさをかえるなど工夫をしながらかんで食べる力を育てましょう。

かむことの大切さ

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ぜられ、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

かみかみ チェックポイント

子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけでかんでいませんか？
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？

