



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r i e s	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	水	串カツ じゃが芋のカレーきんぴら 白菜と春雨スープ	お茶 お好み焼き	チーズ・他	448	13.0	15.3	65.6	1.5
2	木	赤魚煮 白和え 麦とろ汁	バナナ	ビスケット	388	17.5	3.1	73.0	2.0
4	土	豚丼 味噌汁	牛乳 ビスケット	せんべい					
6	月	鶏のオーロラ和え 切干と法菜のおかか和え クリームシチュー	スキム マカロニ安倍川	あられ	453	18.0	18.0	58.1	1.0
7	火	カレーうどん ごぼうサラダ	焼き芋	梅月せんべい	450	14.5	24.5	50.2	2.3
8	水	春巻き わかめときゅうりの酢の物 カニ入り卵スープ	ヨーグルト	ウエハース	408	10.5	18.1	50.5	1.3
9	木	鮭のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁	スキム スイスロール	みかん	417	18.6	18.0	48.1	1.8
10	金	ふたばドック いんげんのごま和え 芋煮 清まし汁 オレンジ	牛乳 せんべい	ビスケット	405	5.0	28.1	35.7	1.4
11	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物	クッキー	あられ					
13	月	高野豆腐の親子煮 串刺し 野菜スープ	スキム スイートポテト	クラッカー	398	13.2	14.9	53.1	2.0
14	火	三色丼 海藻サラダ	ゼリー	くろ棒	394	17.3	8.9	68.2	1.2
15	水	肉じゃが煮 マカロニサラダ	牛乳 ラスク	スティックパン	545	25.3	16.3	89.0	2.4
16	木	鯖の塩焼き 人参きんぴら 豆乳汁	お茶 おはぎ	クッキー	381	12.0	12.2	20.8	1.8
17	金	揚げご飯 かぼちゃコロッケ ビーフンサラダ 清まし汁	スキム パイ菓子	バナナ	534	15.5	21.7	69.9	1.8
18	土	カレーライス サラダ	牛乳 せんべい	かりんとう					
20	月	チキンカツ 大根サラダ かぼちゃ煮 清まし汁	スキム 大学芋	Caせんべい	447	17.9	16.8	57.8	1.1
21	火	ドライカレー ツナサラダ	スキム アップルパイ	干し芋	361	12.3	14.5	48.5	1.9
22	水	大豆入りかきあげ もやしときゅうりのゆかり和え ワンタンスープ	プリン	蒸しパン	495	14.3	20.1	70.3	0.6
24	金	菜飯 煮もの なます	牛乳 あられ	オレンジ	383	12.3	11.4	60.4	1.3
25	土	チキンライス スープ 果物	牛乳 ビスケット	あられ					
27	月	つくねの照り焼き スパゲティサラダ ニラ玉スープ	スキム フルーツパン	ビスケット	515	16.7	23.0	60.4	1.4
28	火	★うどんのトッピングバイキング みかん	スキム くろ棒	芋かりんとう	440	14.3	15.3	64.5	0.8
29	水	おでん 法菜と白菜のごま和え オレンジ	バナナ	甘食	389	8.8	13.9	57.6	0.7
30	木	あじの南蛮漬け 豚しゃぶサラダ 清まし汁	牛乳 クロワッサン	せんべい	370	16.0	13.9	46.0	1.3

11月の取り組みです。

- ◎さくらんぼ 0歳児
月齢の遅い子(1歳未満) 手づかみ食べをしよう
月齢の早い子(1歳以上) いろいろな食材に慣れて食べてみよう

★食の幅を広げて豊かな食生活を！！
子どもは成長するにつれて味をしっかりと区別できるようになり、「パリパリ」「ふんわり」など食感にも好みが出てきます。「好き嫌いは成長の証し」なので、食べたくない気持ちを認めつつも、いろんなものを食べられる喜びを味合わせてあげたいですね。
園では、苦手なものは「1つ食べてみよっか？」と量を調節したり、「小さくしたよ、食べてみる？」と目の前で切って見せたり、子どもの気持ちに沿いながら声掛けをして、食の幅を広げるため「あの手この手」の工夫を日々繰り返しています。

- ◎さくらんぼ 1歳児 茶碗を持って食べよう
→茶碗に手を添える事や正しい持ち方を伝えていきます

- ◎さくら ひじや手をつかずに食べよう
- ◎ちゅうりっぷ 調理をする人に親しみをもとう

出前クッキング
お部屋に栄養士が出向いて調理、出来立てを食べます。目の前で調理することで、食材がおいしい料理に変わる過程・音・においを体験します。

- ◎ひまわり 食事の後歯をみがこう
- ◎すみれ 一つの食材が様々なものになることに興味をもとう
自分の身体に必要な食べ物の働きを知りバランスよく食べよう



どこがおかしいかな？
左の写真では、机に肘をつけていますね。お家でも肘をつけていることがあるなら次もチェックしてみてください。
①床に足の裏がついていますか
②背中が丸くなっていませんか
肘をつく姿や①②がみられるときは、「骨盤が立った座り方」ができていのかどうかや、机やいすの高さがあっていのかどうかを確かめてみましょう。

★10月はサンドイッチバイキング

温かい食べ物も美味しい季節になりました。ホットサンドを取り入れたサンドイッチバイキングを実施しました。カツサンドどピザ風にしたホットサンドが人気でしたよ☆さくら組から行いましたが、全員食べたい物を伝えることが出来ました！年が明けたら1歳児もバイキングをしたいなと考えています。



〈バナナケーキ〉
完熟バナナを使う 砂糖控えめのレシピです

カップケーキ15個分のレシピです。
完熟バナナ 2〜3本 砂糖 70g バター 60g 卵 2個 薄力粉 150g
ベーキングパウダー 5g

- ①バターをクリーム状になるまで混ぜる
- ②バターが白っぽくなったら、砂糖を入れ良く混ぜる
- ③溶きほぐした卵を少しづつ入れて その都度良く混ぜる
- ④フォークで好みの大きさにバナナをつぶす
- ⑤④を生地に入れて混ぜる
- ⑥薄力粉を振るい入れて、切るように混ぜる
- ⑦170度で20分焼く
※竹串でチェックして生地がついてこなかったらOK

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
※献立は都合により、変更することがあります。
※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。