



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	金	マーボー丼 ごぼうサラダ	牛乳 ワッフル	クッキー	565	19.3	21.2	80.7	1.1	
2	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 おかき	かりんとう						
5	火	カレーうどん かみかみサラダ	フルーチェ	あられ	518	17.1	25	63.9	2.1	
6	水	おでん 法菜と白菜のごま和え 一口ゼリー	ゼリー	ビスケット	627	26.5	16.5	110.5	1.8	
7	木	白身フライ イカと野菜のみそマヨ和え 豆乳汁	焼き芋	水ようかん	593	18.4	18.1	92.9	1.6	
8	金	わかめご飯 ツナ餃子 豚しゃぶサラダ 清まし汁	牛乳 あられ	クラッカー	503	20.7	9.7	86.9	1.9	
9	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 菓子	あられ						
11	月	コロッケ ビーフンサラダ 田舎汁	スキム ビスケット	芋けんぴ	675	22.8	22.4	100.3	1.4	
12	火	チキンライス 餃子の野菜あんかけ 玉ねぎサラダ	お茶 うどん汁	棒ビスケット	603	16.5	21.3	91.2	2.1	
13	水	五目ビーフンソテー 串刺し ポタージュ	プリン	カステラ	488	14	18.4	69.6	1.4	
14	木	★魚バイキング 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 あられ	かんぱん	604	33	15.6	97.3	1.7	
15	金	ちらし寿司 鶏の甘辛揚げ いんげんのマヨ和え 清まし汁	スキム 蒸しパン	クラッカー	795	29.8	21.9	125	2.1	
16	土	ハヤシライス サラダ スープ	牛乳 ビスケット	かりんとう						
18	月	肉巻きフライ キャベツのゆかり和え 清まし汁	お茶 いなり寿司	蒸しパン	603	14.2	32	67.4	1	
19	火	わかめご飯 から揚げ キャベツのドレッシングサラダ 味噌汁	スキム パイ菓子	バナナ	743	28.8	29.3	97.9	2.1	
20	水	じゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 春雨スープ ★すみれ組 カレイの一匹焼き	ゼリー	あられ	536	18.7	22.3	69.9	1.7	
21	木	鯖の切り焼き ポテトサラダ カニ入り卵スープ	スキム ジャムサンド	クッキー	543	24.6	12.7	84.6	2.2	
22	金	他人丼 いんげんのごま和え	牛乳 せんべい	せんべい	493	19.5	9.1	86.5	1.1	
25	月	揚げ鶏の甘酢あん和え マカロニサラダ 味噌汁	スキム 肉まん	チーズ 他	657	30	19.6	92.9	1.9	
26	火	菜飯 肉じゃが煮 春雨の酢の物	牛乳 あられ	くろ棒	475	20.3	20.5	61.5	1.9	
27	水	チキンカツ 白菜とリンゴのサラダ ニラ卵スープ	ヨーグルト	スティックパン	530	17.1	15.1	88.6	1.2	
28	木	白身の天ぷら 薄あげときゅうりのゴマ醤油和え きのこシチュー	スキム クレープ	ビスケット	700	25.7	35.8	71.1	1.5	
29	金	チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 せんべい	あられ	523	18.4	14.3	87.4	2.1	
30	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 菓子	クラッカー						

～食べ物を頂くことに感謝の気持ちを～

私たちが毎日生きていくために「食べる事」は欠かせません。は、多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。いうあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食べ物を育てるなどに対する感謝の気持ちも含まれています。また、食べ物は命をいただきました。牛や豚、魚や鶏などの動物、米や野菜などの植物には毎日おいしい食事が食べられる事、すべての命に対して感謝の気持ちを込めていただきます。「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう

11月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 低月齢 色々な味や形態を食べよう  
高月齢 自分でコップや茶碗を持って食べてみよう  
1歳 食器に手を添えて食べよう  
さくら 1歳 スプーン・フォークを3本指で持って食べよう  
ちゅうりっぷ 調理する人に親しみをもちよう  
ひまわり 食後に歯磨きをしよう  
すみれ きれいに磨くことを意識して歯磨きをしよう  
命あるものをいただき感謝の心を持つ

すみれ組さんの魚食育



お魚を通じた食育活動を本格的に再開しています。ご本山の台所で、前で大きなお魚をさばいてもらいました。「うわっ、かわいそう」がかすいた」まで、子どもたちの反応の変化が興味深く、今後の学びには親子で魚のクッキングにもチャレンジします。給食のバイキングに「照り焼き」「ししゃものフライ」「たらのみぞれ煮」を取り入れて



＜マカロニサラダ＞

おかわり続  
園のちよい足し



マカロニ…1袋 きゅうり…1本 ロース  
マヨネーズ…適量 酢…少々

- ① マカロニを茹でる
- ② きゅうりをスライスして塩をふる
- ③ ハムを短冊に切る
- ④ きゅうりを絞る
- ⑤ 具材をマヨネーズと酢で和える



毎日食べている食べ物。「いただきます」として人、料理を作る人もともとして生きてる生き物それぞれ命があります。気持ちを込めて、「い！」

今月はカレーの1匹焼きをいただく機会を作りました。残暑で手ごろな大きさが慣れない中、魚屋さんをお願いしています。さて、骨を取って一人で食べられるかな

すみれ組のみんなの目から「おいしそう」「おなかの鍵がありそうです。今月にも「鯖の味噌煮」「鮭の味噌煮」を作りました。お魚づくしです。



出！食欲抜群！調味料 魔法の酢！

ハム…4枚

お好みでレーズンもどうぞ♡