



11月給食だより



令和元年 11月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	厚揚げと大根のそぼろ丼 青菜のおひたし トマト オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アンパンマンソフトせんべい
2	土	五目うどん 青菜の磯和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5	火	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ 柿	牛乳 ハードビスケット	牛乳 焼きいも
6	水	高野豆腐のオランダ煮 彩野菜のごま和え すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 れんこんチップス ハッピーターン
7	木	白身魚の磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁 パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 切干大根のおにぎり
8	金	キーマカレー マカロニサラダ ゆで卵	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ミニメロンパン
9	土	焼きそば かぶのゆかり和え パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	月	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁 (3未加算 ちりめんごはん)	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつまいも入り水ようかん
12	火	2,3歳親子遠足 (0,1,4,5歳 ポトフ ミートボール 焼きのり)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ぱりんこ
13	水	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め さつまいものみそ汁	牛乳 パナナ	牛乳 プレーンケーキ
14	木	肉じゃが キャベツのゆかり和え 揚げ餃子 もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 おかず蒸しパン
15	金	ハヤシチュー 大根サラダ りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
16	土	きつねうどん 小魚のり味 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
18	月	豚汁 白菜とツナのごま酢和え チキンナゲット 焼きのり	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 りんごのボンファミ風
19	火	手作りがんもどき 五色炒め 麩のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 じゃが団子
20	水	鱈のカレーしょうゆ焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで 柿	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ゆかりクッキー
21	木	ポテトときのこのグラタン トマト 豆腐のスープ	牛乳 マンナ	牛乳 ジャムサンド
22	金	中華おこわ 魚のから揚げ ブロッコリーの塩ゆで 白菜スープ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 りんごのゼリー
25	月	煮魚 五目和え 豆腐のすまし汁 もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまおさつ
26	火	うま煮 白菜のおひたし 納豆 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 白い風船
27	水	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 パナナ	牛乳 かるかん
28	木	高野豆腐の五目煮 干草和え 花しゅうまい パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 牛乳もち
29	金	とり飯 切干大根のごまマヨサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 星たべよ
30	土	ツナサンド かぶとお豆のスープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

※0,1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

食事のマナーは幼いときから

食事のマナーは決まりを守ればよいのではなく、「みんなで食べると楽しい」という実感を持てる食卓にするためにはどうすればよいのか考え、行動できるようになることが最終的な目標です。そのためにも食事の前と後にはあいさつをして区切りをつけましょう。

「いただきます」というあいさつには、分けてくれた命をいただきます、作ってくれた人に感謝しますという意味が込められていることを伝えましょう。

腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

