



11月

## 献立表

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ   | 材料（昼食と午後おやつ）                                      |  |  | 10時おやつ      |  |
|----|---|---|---|---|--|--|-------------|--|
|    |   |   |   | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |             |  |
| 1  | 月 | ごはん<br>切干大根の炒め煮<br>だし巻き卵<br>果物                    | 牛乳<br>かりんとう   | 油、砂糖、ごま、<br>米、押麦                                  | 卵、豚肉、牛乳、<br>さつまいも、油揚<br>げ、だいず  | なし、にんじん、切干<br>だいこん、ねぎ、こん<br>ぶ                                    | お茶<br>クラッカー |  |
| 2  | 火 | ごはん<br>魚の梅干煮<br>土佐和え<br>果物                        | 牛乳<br>(手作り)<br>サンドイッチ   | 食パン、砂糖、マ<br>ヨネーズ、マーガ<br>リン、米、押麦                   | 白身魚、牛乳、<br>卵、かつお節  | バナナ、ごまつな、に<br>んじん、えのきたけ、<br>いちごジャム、うめ干<br>し                      | お茶<br>クッキー  |  |
| 3  | 水 | 文化の日  |   |   |  |  |             |  |
| 4  | 木 | ごはん<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>ツナサラダ<br>果物               | お茶<br>(手作り)<br>さつまいもごはん   | 米、さつまいも、<br>油、砂糖、黒ご<br>ま、押麦                       | 鶏もも肉、牛乳、<br>ツナ   | りんご、たまねぎ、か<br>ぼちゃ、キャベツ、<br>きゅうり、ブロッコ<br>リー、トマト、にんじ<br>ん、コーン、レモン  | 牛乳<br>せんべい  |  |
| 5  | 金 | ごはん<br>さばのカレー揚げ<br>マカロニサラダ<br>すまし汁                | 牛乳<br>クッキー  | 小麦粉、油、マカ<br>ロニ、マヨネー<br>ズ、干しとうも<br>ろこ、片栗粉、米、<br>押麦 | さば、絹ごし豆<br>腐、牛乳、ハム、<br>かまぼこ  | キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、ねぎ  | 牛乳<br>クラッカー |  |
| 6  | 土 | ごはん<br>マーボーなす<br>キャベツのごま酢和え                       | 牛乳<br>せんべい  | 油、砂糖、片栗<br>粉、ごま、ごま<br>油、米、押麦                      | 木綿豆腐、豚ひき<br>肉、牛乳、ちく<br>わ、麦みそ   | なす、キャベツ、ごま<br>つな、ねぎ、もやし、<br>にんじん、にんにく、<br>しょうが                   | お茶<br>ポーロ   |  |
| 7  | 日 |   |   |   |  |  |             |  |
| 8  | 月 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>スイートポテトサラダ<br>スープ           | お茶<br>ヨーグルト   | さつまいも、油、<br>マヨネーズ、米、<br>押麦                        | 鶏もも肉、ヨーグ<br>ルト(無糖)、ベーコ<br>ン、ハム   | キャベツ、たまねぎ、<br>しめじ、きゅうり、<br>マーマレード、干しぶ<br>どう、ねぎ                   | 牛乳<br>ビスケット |  |
| 9  | 火 | ごはん<br>筑前煮<br>炒り卵ときゅうりの酢の物<br>果物                  | 牛乳<br>(手作り)<br>おからドーナツ  | さといも、ホット<br>ケーキ粉、板こん<br>にゃく、油、砂<br>糖、米、押麦         | 卵、鶏もも肉、牛<br>乳、おから、ちく<br>わ、かにかまぼ<br>こ、きな粉   | なし、きゅうり、れん<br>ごん、にんじん、ごぼ<br>う                                    | お茶<br>クッキー  |  |
| 10 | 水 | ごはん<br>魚のムニエル<br>ごぼうとコーンのサラダ                      | 牛乳<br>いもけんぴ   | 小麦粉、マヨネー<br>ズ、すりごま、<br>米、押麦                       | さけ、牛乳、ハ<br>ム、バター   | ごぼう、きゅうり、に<br>んじん、コーン  | お茶<br>クラッカー |  |
| 11 | 木 | ごはん<br>レバー入りハンバーグ<br>白菜のサラダ<br>みそ汁                | 牛乳<br>せんべい  | パン粉、マヨネー<br>ズ、油、砂糖、<br>米、押麦                       | 豚ひき肉、牛ひき<br>肉、鶏レバー、牛<br>乳、ハム、麦み<br>そ、卵、油揚げ   | はくさい、たまねぎ、<br>りんご、かぼちゃ、ブ<br>ロccoli、にんじ<br>ん、しめじ、干しぶど<br>う、レモン、ねぎ | 牛乳<br>果物    |  |
| 12 | 金 | ごはん<br>煮魚<br>ほうれん草とじゃこのお浸し<br>厚揚げのみそ汁             | 牛乳<br>(手作り)<br>さつまいも蒸しパン  | ホットケーキ粉、<br>さつまいも、砂<br>糖、米、押麦                     | 白身魚、厚揚げ、<br>牛乳、卵、麦み<br>そ、しらす干し   | ほうれん草、にんじ<br>ん、たまねぎ、えのき<br>たけ、ねぎ、しょう<br>が、わかめ                    | お茶<br>クッキー  |  |
| 13 | 土 | ごはん<br>しょうが焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>みそ汁                    | 牛乳<br>ビスケット   | 油、米、押麦  | 豚肉、木綿豆腐、<br>牛乳、麦みそ、油<br>揚げ   | かぼちゃ、もやし、た<br>まねぎ、キャベツ、に<br>んじん、えのきたけ、<br>ピーマン、ねぎ、しょ<br>うが、わかめ   | お茶<br>せんべい  |  |
| 14 | 日 |   |  |   |  |  |             |  |
| 15 | 月 | おにぎり<br>五目ラーメン<br>れんこんごまマヨネーズ和え<br>果物             | コーンフレーク   | 中華めん、コーン<br>フレーク、マヨ<br>ネーズ、すりご<br>ま、ごま油、米         | 牛乳、焼き豚、か<br>にかまぼこ、白み<br>そ  | みかん、れんこん、も<br>やし、ブロッコリー、<br>チンゲンサイ、にんじ<br>ん、コーン、しいた<br>け、ねぎ      | お茶<br>バナナ   |  |
| 16 | 火 | 遠足（お弁当をお願いします。おやつは園で用意します。）<br>雨が降っても遠足ごっこをしましょう。 |   |   |  |  |             |  |

今治市医師会保育所エンゼル保育園

| 日 曜  | 昼食献立名                                  | 3時おやつ   | 材料(昼食と午後おやつ)                                      |                                      |  | 10時おやつ        |
|------|--|---|---|--------------------------------------|--|---------------|
|      |  |   | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの   |               |
| 17 水 | ごはん<br>せんざんき<br>さきいかのサラダ<br>きのこのスープ    | 牛乳<br>芋チップ<br>芋バター焼き<br>芋ケンピ  | サツマイモ、油、<br>片栗粉、マヨネー<br>ズ、米、押麦                    | 鶏もも肉、牛乳、<br>バター、さきいか                 | キャベツ、きゅうり、<br>えのきたけ、にんじ<br>ん、たまねぎ、しめ<br>じ、ねぎ、しょうが        | 牛乳<br>果物      |
| 18 木 | ごはん<br>豆腐チゲ<br>ほうれん草のナムル<br>果物         | 牛乳<br>(手作り)<br>マカロニきな粉  | マカロニ、砂糖、<br>ごま油、ごま、<br>米、押麦                       | 絹ごし豆腐、豚<br>肉、牛乳、きな<br>粉、ちくわ、麦み<br>そ  | りんご、はくさい、ほ<br>うれんそう、もやし、<br>たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、にら、コーン     | お茶<br>せんべい    |
| 19 金 | ごはん<br>魚のピザ風<br>さつまいもの甘煮<br>かきたま汁      | 牛乳<br>味付けパン   | さつまいも、油、<br>砂糖、米、押麦                               | 白身魚、牛乳、<br>卵、チーズ、無塩<br>バター           | たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、えのきた<br>け、レモン、ねぎ、パ<br>セリ              | お茶<br>ビスケット   |
| 20 土 | ごはん<br>チャンプルー<br>かぼちゃの煮物               | 牛乳<br>クッキー  | 砂糖、ごま油、<br>米、押麦                                   | 木綿豆腐、豚肉、<br>卵、牛乳                     | かぼちゃ、キャベツ、<br>にんじん                                       | 牛乳<br>ボーロ     |
| 21 日 |  |    |   |                                      |  |               |
| 22 月 | ごはん<br>すき焼き<br>かぶの梅あえ<br>果物            | 牛乳<br>(手作り)<br>ホットケーキ   | ホットケーキ粉、<br>しらたき、砂糖、<br>米、押麦                      | 牛肉、卵、無塩パ<br>ター、焼き豆腐、<br>牛乳、かつお節      | りんご、かぶ、はくさ<br>い、たまねぎ、にんじ<br>ん、えのきたけ、ね<br>ぎ、きゅうり、うめ干<br>し | 牛乳<br>コーンフレーク |
| 23 火 | 勤労感謝の日                                 |   |   |                                      |  |               |
| 24 水 | ごはん<br>豚肉の甘辛煮<br>ちくわ2色揚げ<br>ゆで野菜       | 牛乳<br>味付けパン   | 小麦粉、油、砂<br>糖、ごま、米、押<br>麦                          | ちくわ、豚肉、牛<br>乳                        | にんじん、フロッコ<br>リー、あおのり                                     | 牛乳<br>果物      |
| 25 木 | ごはん<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ             | 牛乳<br>ビスケット   | じゃがいも、ハヤ<br>シルウ、油、砂<br>糖、米、押麦                     | 牛肉、牛乳、ハム                             | たまねぎ、にんじん、<br>きゅうり、キャベツ、<br>りんご、しめじ、ブ<br>ル、マッシュルーム       | お茶<br>ウエハース   |
| 26 金 | ごはん<br>鮭のチャンチャン焼き<br>きゅうりと春雨の酢の物<br>果物 | お茶<br>(手作り)<br>さつまいもの天ぷら  | さつまいも、油、<br>小麦粉、はるさ<br>め、砂糖、米、押<br>麦              | さけ、みそ、卵、<br>しらす干し                    | バナナ、きゅうり、<br>キャベツ、たまねぎ、<br>しめじ、えのきたけ、<br>にんじん、わかめ        | 牛乳<br>ボーロ     |
| 27 土 | ごはん<br>そぼろ煮<br>ほうれん草とツナのおえ物<br>みそ汁     | 牛乳<br>せんべい  | じゃがいも、さつ<br>まいも、しらた<br>き、油、砂糖、<br>米、押麦            | 鶏ひき肉、牛乳、<br>ツナ、ちくわ、麦<br>みそ、油揚げ       | たまねぎ、ほうれんそ<br>う、にんじん、しめ<br>じ、えのきたけ、ねぎ                    | お茶<br>クッキー    |
| 28 日 |  |  |   |                                      |  |               |
| 29 月 | おにぎり<br>いもたき<br>しらす和え<br>果物            | コーンフレーク   | ゆでうどん、さ<br>いも、板こんにゃ<br>く、玄米フレ<br>ーク、コーンフレ<br>ーク、米 | 牛乳、鶏もも肉、<br>油揚げ、しらす干<br>し            | りんご、はくさい、ほ<br>うれんそう、にんじ<br>ん、しいたけ、ねぎ                     | 牛乳<br>ビスケット   |
| 30 火 | ごはん<br>ささみフライ タルタルソース<br>五目おえ<br>スープ   | 牛乳<br>カステラ  | じゃがいも、マヨ<br>ネーズ、油、小麦<br>粉、パン粉、砂<br>糖、ごま、米、押<br>麦  | 鶏ささみ、牛乳、<br>ベーコン、ちく<br>わ、卵、ハム、牛<br>乳 | もやし、たまねぎ、<br>きゅうり、にんじん、<br>しめじ、コーン、らっ<br>きょう、ねぎ          | お茶<br>クラッカー   |

★11月8日は「いい歯の日」です★～よく噛んで食べる力を育てましょう～

「食べる機能」は生まれた時から備わっているものではなく、学習して獲得していく機能です。口腔や咽頭部の形態は乳幼児期に著しく成長していきます。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。食べる機能を育てる4つのポイントです。

- 生活のリズムを整える…乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味が持てなくなったり、睡眠のリズムが崩れ、食べられなくなることも。
- 歯の健康を保つ…虫歯は、食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかりと行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。
- 「自分でできた！」を大切に…上手に食べることができた時ほめてあげると、子どものやる気アップに。意欲的に食事を楽しむことにつながります。
- 周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる…大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が食べることを楽しみましょう。