

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 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 果物	牛乳 かりんとう	油、砂糖、ごま、 米、押麦	卵、豚肉、牛乳、 さつまいも、油揚 げ、だいず	なし、にんじん、切干 だいこん、ねぎ、こん ぶ	お茶 クラッカー
2	火	ごはん 魚の梅干煮 土佐和え 果物	牛乳 (手作り) サンドイッチ	食パン、砂糖、マ ヨネーズ、マーガ リン、米、押麦	白身魚、牛乳、 卵、かつお節	バナナ、ごまつな、に んじん、えのきたけ、 いちごジャム、うめ干 し	お茶 クッキー
3	水	文化の日					
4	木	ごはん かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ 果物	お茶 (手作り) さつまいもごはん	米、さつまいも、 油、砂糖、黒ご ま、押麦	鶏もも肉、牛乳、 ツナ	りんご、たまねぎ、か ぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコ リー、トマト、にんじ ん、コーン、レモン	牛乳 せんべい
5	金	ごはん さばのカレー揚げ マカロニサラダ すまし汁	牛乳 クッキー	小麦粉、油、マカ ロニ、マヨネー ズ、干しとうも ろこ、片栗粉、米、 押麦	さば、絹ごし豆 腐、牛乳、ハム、 かまぼこ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、ねぎ	牛乳 クラッカー
6	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え	牛乳 せんべい	油、砂糖、片栗 粉、ごま、ごま 油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、ちく わ、麦みそ	なす、キャベツ、ごま つな、ねぎ、もやし、 にんじん、にんにく、 しょうが	お茶 ポーロ
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スイートポテトサラダ スープ	お茶 ヨーグルト	さつまいも、油、 マヨネーズ、米、 押麦	鶏もも肉、ヨーグ ルト(無糖)、ベーコ ン、ハム	キャベツ、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、 マーマレード、干しぶ どう、ねぎ	牛乳 ビスケット
9	火	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 (手作り) おからドーナツ	さといも、ホット ケーキ粉、板こん にゃく、油、砂 糖、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛 乳、おから、ちく わ、かにかまぼ こ、きな粉	なし、きゅうり、れん ごん、にんじん、ごぼ う	お茶 クッキー
10	水	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 いもけんぴ	小麦粉、マヨネー ズ、すりごま、 米、押麦	さけ、牛乳、ハ ム、バター	ごぼう、きゅうり、に んじん、コーン	お茶 クラッカー
11	木	ごはん レバー入りハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	パン粉、マヨネー ズ、油、砂糖、 米、押麦	豚ひき肉、牛ひき 肉、鶏レバー、牛 乳、ハム、麦み そ、卵、油揚げ	はくさい、たまねぎ、 りんご、かぼちゃ、ブ ロccoli、にんじ ん、しめじ、干しぶど う、レモン、ねぎ	牛乳 果物
12	金	ごはん 煮魚 ほうれん草とじゃこのお浸し 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) さつまいも蒸しパン	ホットケーキ粉、 さつまいも、砂 糖、米、押麦	白身魚、厚揚げ、 牛乳、卵、麦み そ、しらす干し	ほうれん草、にんじ ん、たまねぎ、えのき たけ、ねぎ、しょう が、わかめ	お茶 クッキー
13	土	ごはん しょうが焼き 蒸しかぼちゃ みそ汁	牛乳 ビスケット	油、米、押麦	豚肉、木綿豆腐、 牛乳、麦みそ、油 揚げ	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、しょ うが、わかめ	お茶 せんべい
14	日						
15	月	おにぎり 五目ラーメン れんこんごまマヨネーズ和え 果物	コーンフレーク	中華めん、コーン フレーク、マヨ ネーズ、すりご ま、ごま油、米	牛乳、焼き豚、か にかまぼこ、白み そ	みかん、れんこん、も やし、ブロッコリー、 チンゲンサイ、にんじ ん、コーン、しいた け、ねぎ	お茶 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。） 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 せんざんき さきいかのサラダ きのこのスープ	牛乳 芋チップ 芋バター焼き 芋ケンピ	サツマイモ、油、片栗粉、マヨネーズ、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、バター、さきいか	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
18 木	ごはん 豆腐チゲ ほうれん草のナムル 果物	牛乳 (手作り) マカロニきな粉	マカロニ、砂糖、ごま油、ごま、米、押麦	絹ごし豆腐、豚肉、牛乳、きな粉、ちくわ、麦みそ	りんご、はくさい、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、コーン	お茶 せんべい
19 金	ごはん 魚のピザ風 さつまいもの甘煮 かきたま汁	牛乳 味付けパン	さつまいも、油、砂糖、米、押麦	白身魚、牛乳、卵、チーズ、無塩バター	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、レモン、ねぎ、パセリ	お茶 ビスケット
20 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クッキー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	牛乳 ボーロ
21 日						
22 月	ごはん すき焼き かぶの梅あえ 果物	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、米、押麦	牛肉、卵、無塩バター、焼き豆腐、牛乳、かつお節	りんご、かぶ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、うめ干し	牛乳 コーンフレーク
23 火	勤労感謝の日					
24 水	ごはん 豚肉の甘辛煮 ちくわ2色揚げ ゆで野菜	牛乳 味付けパン	小麦粉、油、砂糖、ごま、米、押麦	ちくわ、豚肉、牛乳	にんじん、フロッコリー、あおのり	牛乳 果物
25 木	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、ハヤシルウ、油、砂糖、米、押麦	牛肉、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、しめじ、ソース、マッシュルーム	お茶 ウエハース
26 金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりと春雨の酢の物 果物	お茶 (手作り) さつまいもの天ぷら	さつまいも、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、米、押麦	さけ、みそ、卵、しらす干し	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、わかめ	牛乳 ボーロ
27 土	ごはん そぼろ煮 ほうれん草とツナのあえ物 みそ汁	牛乳 せんべい	じゃがいも、さつまいも、しらたき、油、砂糖、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、ツナ、ちくわ、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	お茶 クッキー
28 日						
29 月	おにぎり いもたき しらす和え 果物	コーンフレーク	ゆでうどん、さといも、板こんにやく、玄米フレーク、コーンフレーク、米	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳 ビスケット
30 火	ごはん ささみフライ タルタルソース 五目かえ スープ	牛乳 カステラ	じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米、押麦	鶏ささみ、牛乳、ベーコン、ちくわ、卵、ハム、牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、らっきょう、ねぎ	お茶 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。