



日 曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
	午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1 金	牛乳 ポーロ	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き ごま和え 大根のみそ汁	鶏肉、塩、梅干し、かつお節(だし用)、めんつゆ、小麦粉、油 白菜、人参、かまぼこ、ごま、砂糖、しょうゆ 大根、しめじ、にんじん、油揚げ、小松菜、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 ごませんべい	
2 土	牛乳 クラッカー				お茶 せんべい	
5 火	牛乳 ビスケット	ご飯	魚の磯辺焼き ファイバーサラダ 豆腐のすまし汁	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、青のり、油 切干大根、小松菜、ひじき(乾)、しらたき、人参、砂糖、しょうゆ、みりん、酢、塩、マヨネーズ 豆腐、人参、玉ねぎ、わかめ(乾)、ねぎ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳 ロールカステラ	
6 水	牛乳 ビスコ	ご飯	さばのぼん酢煮 じゃがいもときのこのソテー キャベツのみそ汁	さば、ぼん酢しょうゆ じゃがいも、ベーコン、しめじ、油、塩、こしょう、お好みソース キャベツ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 ★玄米フレーク スナック	油、マシュマロ、玄米フレーク
7 木	牛乳 クラッカー	ご飯	さんまのかば焼き 切干大根の洋風煮 さつまい	さんま、しょうが、塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖 切干大根、ベーコン、人参、油、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、グリーンピース さつまいも、人参、大根、ごぼう、ねぎ、豆腐、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 ★グリーン パンケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、ほうれん草、ヨーグルト(無糖)、干しぶどう
8 金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	長崎ちゃんぽん 小松菜のりぼん酢和え ジョア	焼きそばめん、豚肉、白菜、人参、もやし、しいたけ、かまぼこ、チンゲン菜、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、塩、こしょう、片栗粉 小松菜、人参、ツナ水煮缶、焼きのり(きざみ)、ぼん酢しょうゆ	牛乳 せんべい かみかみ昆布	★かみかみデー
9 土	牛乳 おかき	ご飯			お茶 手けんび	
11 月	牛乳 玄米おこし	ご飯	肉じゃがカレー味 キャベツのツナサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレー粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、グリーンピース キャベツ、人参、ツナ油漬缶、わかめ(乾)、油、酢、塩、こしょう、砂糖 豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	お茶 ★さつま芋ご飯の おにぎり	米、さつまいも、昆布(だし用)、酒、塩、黒ごま
12 火	牛乳 ポップコーン	ご飯	ひらり揚げ ごま酢和え かぶのスープ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、マッシュポテト、油、砂糖、ウスターソース、みそ、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ かぶ、かぶの葉、大根、人参、ベーコン、洋風だしの素、塩	牛乳 ★さつま芋のクッキー	さつまいも、油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー
13 水	牛乳 ポーロ	ご飯	あじまんバーグ 納豆ハリハリサラダ かぼちゃのみそ汁	あじまんチ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、ケチャップ、ウスターソース 納豆、ほうれん草、人参、切干大根、ひじき(乾)、ごま、めんつゆ、ごま油 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	野菜ジュース ★クラッカーサンド	クラッカー、ブルーベリージャム、イチゴジャム
14 木	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	スタミナ納豆 干草和え かきたま汁	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、えのきたけ、白菜、人参、ハム、しょうゆ、油 豆腐、卵、人参、わかめ(乾)、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ★70ccとササの ファストスト	食パン、玉ねぎ、人参、油、ブロッコリー、ツナ油漬缶、マヨネーズ、塩、とろけるチーズ
15 金	牛乳 乾パン	おにぎり	豚汁 もやしとわかめのナムル みかん	豚肉、ごぼう、人参、大根、しいたけ(乾)、豆腐、さつまいも、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ もやし、人参、わかめ(乾)、ごま油、ごま、しょうゆ みかん	牛乳 ビスケット かみかみ昆布	★かみかみデー
16 土	牛乳 クラッカー				お茶 ビスケット	
18 月	牛乳 ウエハース	ご飯	豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ 野菜スープ	豚肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、油 ゆで大豆、ハム、人参、ほうれん草、マヨネーズ キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ、洋風スープの素、塩、こしょう	牛乳 プリッツ	
※ 19 火	牛乳 おかき	ご飯	さわらのカレー揚げ ひじきの五目煮 大根とさつま芋のみそ汁 ミニゼリー	さわら、しょうゆ、酒、カレー粉、片栗粉、油 ひじき(乾)、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、砂糖、しょうゆ 大根、さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ ミニゼリー	ヨーグルト サブシ	
20 水	ヨーグルト	ご飯	のり塩マヨチキン 白菜のおかか和え きのこのすまし汁	鶏肉、酒、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、白菜、人参、花かつお、砂糖、しょうゆ 人参、えのきたけ、しめじ、なめこ、ねぎ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	バナナ
21 木	牛乳 歯がため ビスケット	ご飯	さばのみそ煮 キャベツの昆布和え けんちん汁 ミニゼリー	さば、しょうが、みそ、酒、みりん、砂糖 キャベツ、人参、塩昆布 鶏肉、大根、さといも、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、しょうゆ、塩 ミニゼリー	牛乳 せんべい	
22 金	牛乳 塩せんべい	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ 小松菜ともやしの和え物 コンソメスープ	豆腐、あさり水煮缶、ツナ水煮缶、玉ねぎ、卵、パン粉、グリーンピース、塩、パン粉、油、ケチャップ 小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、ねぎ、洋風だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 ビスコ かみかみ昆布	
25 月	牛乳 えびせんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツとえのきのみそ汁	豆腐、豚肉、ねぎ、パン粉、卵、塩、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ごぼう、人参、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま キャベツ、人参、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	ヨーグルト ウエハース	
26 火	牛乳 クラッカー	ご飯	塩麴でさっぱり鶏の唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ じゃがいものスープ ミニゼリー	鶏肉、塩麴、にんにく、しょうが、片栗粉、小麦粉、油 ブロッコリー、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、洋風だしの素、塩、こしょう ミニゼリー	牛乳 あられ	
27 水	プリン	ご飯	厚揚げのミートソース煮 錦糸和え 大根としめじのスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、厚揚げ、コーン缶、パセリ キャベツ、人参、ほうれん草、卵、砂糖、油、しょうゆ、塩 大根、大根の葉、人参、しめじ、ベーコン、洋風だしの素、塩、しょうゆ	牛乳 大学芋	さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま
28 木	牛乳 玄米フレーク	ご飯	じゃぶ 春雨の酢の物 バナナ	鶏肉、油、ごぼう、人参、しいたけ、白菜、玉ねぎ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、ねぎ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、酒、砂糖、しょうゆ はるさめ、人参、小松菜、コーン缶、わかめ(乾)、酢、砂糖、ごま、ごま油 バナナ	牛乳 マカロニきな粉 かみかみ昆布	マカロニ、きな粉、砂糖 ★かみかみデー
29 金	牛乳 ポップコーン	ご飯	エビフライカレー ボン酢和え ミニゼリー	エビフライ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、油 キャベツ、ほうれん草、人参、鶏ささ身、ボン酢 ミニゼリー	牛乳 ロールカステラ	ホイップクリーム、みかん缶
30 土	牛乳 ポーロ				お茶 あられ	

◎8(金)はきくクッキングがあります。

◎15(金)は収穫祭です。おにぎりが出ますのでご飯がいりません。(きく、すみれ、さくら)

◎19(火)、20(水)は、げんきちゃんタイムがあります。

◎29(金)は、お誕生会でカレーメニューです。白ご飯を多めにもってきてください。(きく、すみれ、さくら)

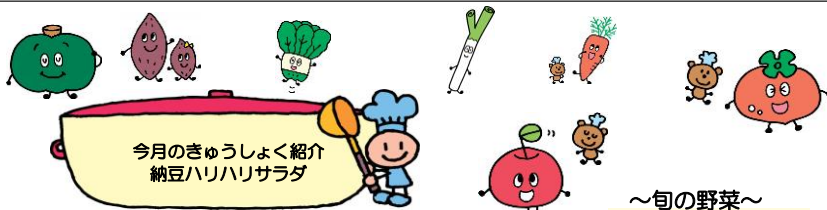
★は手作りおやつ

※地産地消メニュー

肌に触れる風もだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。11月は、きくクッキングでスイートポテト作り、収穫祭で豚汁とおにぎり作り、げんきちゃんタイムで枯節を削る体験をして、だしを味わう予定です。11月24日は「和食の日」です。ご家庭からも「だし」を使った和食を作ってみてはどうでしょうか？

◎11月の給食の目標

◎感謝して食べましょう。
 おうちにかたへ
 ・食べ物がたくさん命を頂き、たくさんの人によって作られていることを知らせ、感謝の心を持たせましょう。



今月のきゅうしょく紹介
 納豆ハリハリサラダ

～旬の野菜～



お知らせ
 ・11/8(金) きくクッキング スイートポテト作り
 ・11/15(金) さくらきっちゃん 豚汁とおにぎり作り

1人分
 ・ひきわり納豆-10g
 ・ほうれん草-10g
 ・人参-7g
 ・切干大根-2g
 ・芽ひじき-1g
 ・いりごま-0.3g
 ・めんつゆ・2倍濃縮-1.5g
 ・ごま油-0.3g

作り方
 ①切干大根、ひじきはそれぞれ水に浸けて戻し、サッとゆでて水気を切り、切干大根は2cm長さに切る。
 ②ほうれん草、人参は2cm長さの細切りにし、やわらかくなるまで茹でて水気を切っておく。
 ③①、②と納豆、調味料を混ぜ合わせたら出来上がり。



10月のげんきちゃんタイムは、お米の話やお米クイズをしました。

さくらきっちゃん、豆腐を手のひらにのせて切る練習をしました。みんなが怖がらずに上手に切っていました。

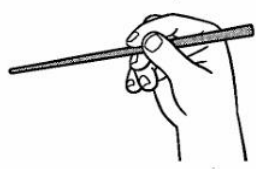


たのしくたべようニュース

子どものうちから身につけたい
 はしの上手な持ち方

はしに興味を持ち始めたら、子ども用のはしを準備していませんか。おとなが手本になって、はしの上手な持ち方を子どものうちから身につけられるようにしましょう。

上のはしの練習



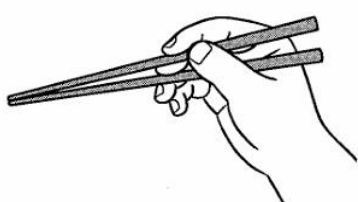
1本ずつ持ってみます。
 上のはしは、親指、人さし指、中指を使って、鉛筆のように持ちます。

下のはしの練習



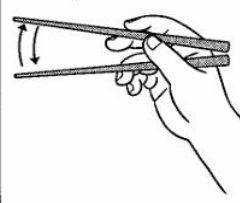
下のはしは、親指の根元にはさんで、薬指で支えて持ちます。親指に少し力を入れると、はしをしっかりと押さえられます。

上と下のはしを一緒に持つ



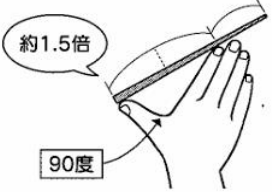
2本のはしを一緒に持ってみましょう。

動かす時は、上のはしだけを上下に動かします。



子どもに合ったはしの選び方

手の大きさに合わない長さのはしは持ちにくく、使いづらいので、食べにくくなります。そのため、自分の手に合ったはしを選ぶことが大切です。
 はしの長さは、はしを持つ手の親指と人さし指を直角(90度)に広げた長さの約1.5倍がよいといわれています。



遊びの中ではしの使い方を練習してみましょう



はしは、すぐに上手に持てるようになるわけではありません。食事の時以外にも、遊びを通して練習してみましょう。
 スポンジを2cm角くらいに切ったものなど、最初は、はさみやすいものから始め、はさみで持ち上げてみたり、皿から皿へ移したりします。慣れてきたら、小豆などのつるつるしたものに挑戦してみましょう。

食事の時にやってはいけないこと



はしやフォークなどの先端がとがったものは、扱いを間違えると危険です。ふり回すと、人を傷つけてしまうことがあります。また、口にくわえたまま転ぶと、大けがにつながる場合があります。間違った使い方は危ないことも伝えるようになってください。