



2024年度 11月献立表



芦花の丘 かたるぱ保育園

過ごしやすい気候になったかと思えば、また夏日に逆戻りをしたりと、今年は秋が迷子になってしまったようですが、さんまが店頭に並び、金木犀の香りも届いて、少しずつですが季節の移ろいを感じられるようになりますね。

11月、幼児クラスはお弁当を持って遠足に行きます。子どもたちは、遠足もお弁当もとても楽しみにしていることと思います。ですが、残念なことにそのお弁当が原因となる事故もあることから、お弁当づくりと、窒息・誤飲、食中毒防止のポイントについてまとめてみましたので、よろしければ参考にされてみてください。



「今月の絵本」



絵本メニュー「メロンパン」

今月は乳児さんからのリクエストで【くまくまパン】から『メロンパン』を提供します！ページをめくってパンが出てくると、ぱくぱくと食べる真似をするそうです。おたのしみに〜♪

今月のご当地メニュー

ご当地メニューの締め選ばれたのは観光の人気スポット“鳴門の渦潮”や、伝統的な“阿波踊り”で有名な徳島県です！！ご当地メニューでは『半ごろし』『ならえ』『おみいさん』を提供します。半ごろしは、おはぎのような郷土料理。ならえは、大根、人参、こんにゃくなどを三杯酢で和えて作ります。おみいさんは味噌で味付けした雑炊です。寒い季節にぴったりの郷土料理です。
(参照：農林水産省HPより)

12日は災害引取訓練です。大規模な災害が発生し、給食室での調理が出来なくなってしまうと想定して、昼食・おやつ共に簡易給食となります。使い捨て容器などを使用し、災害時の食事を体験します。
【昼食】おにぎり・豚汁・果物
【おやつ】野菜パンケーキ・おかき・麦茶

遠足の日、保育園でお留守番のくるみ組さんととち組さんは、給食をお弁当箱に詰めてピクニックごっこを行います！

お弁当づくりのポイント！

遠足では、いつものようにテーブルとイスを使った環境での食事ではない場合もあります。どんな場所でも食べやすいように作ることがポイントになります。

お弁当箱は…

- 開けやすい物を選びましょう。
- 無理なく食べられるサイズを選びましょう。
- お弁当包みは袋タイプがオススメです。



お弁当の中身は…

- 口に運びやすいように、おかずのサイズは一口大に！
- おにぎりやサンドイッチ等が食べやすいです。
- 汁気はしっかりと切ります。
- 赤、黄、緑、茶、白を意識すると彩り豊かなお弁当に仕上がります。



窒息・誤飲などの事故防止には

- ミニトマトやぶどう、丸い形のチーズなどは半分〜1/4程度にカットします。
- 口腔内の発達や咀嚼力に合わせた大きさ・固さにします。
- 爪楊枝やピックは思わぬ事故に繋がることもありますので、使用は控えましょう。揚げパスタや焼きパスタが代用になります。

食中毒の予防には…

- 手洗いをしっかり行い調理します。
- 具材は中心までしっかり加熱します。
- おにぎりは直接握らずラップなどを使って握りましょう。
- しっかりと冷ましてから蓋をしめます。



日曜日	お昼	おやつ	おもな材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 (金)	～ピクニックメニュー～ おにぎり 鶏肉の生姜焼き 茹でブロッコリー さつまいもの甘露煮 果物	バナナパウンド 豆乳	米 油 砂糖 ごま さつまいも バター 小麦粉	ツナ 鶏肉 おから 豆乳	青のり ゆかり 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー しめじ パナナ ほうれん草	海藻類
15 29 (金)	ごはん きのこハンバーグ ひよこ豆のツナマヨ和え 里芋の味噌汁 果物	□メロンパン 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里芋 パン 小麦粉 豆乳マーガリン	豚肉 豆腐 おから ひよこ豆 ツナ かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ トマト しめじ マッシュルーム パセリ 人参 ひじき きゅうり 大根 長ねぎ	海藻類
2 16 30 (土)	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 大根と車麩の煮物 豆腐の味噌汁 果物	チーズチヂミ 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	豚肉 焼き麩 豆腐 味噌 おから チーズ 牛乳	長ねぎ 大根 人参 小松菜 わかめ なめこ 玉ねぎ コーン	魚介類
18 (月)	ごはん 高野豆腐と根菜の甘酢煮 もやしのゆかり和え 白菜の味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ごま バター	高野豆腐 鶏肉 しらす さつま揚げ 味噌 牛乳	しょうが れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ もやし きゅうり わかめ ゆかり 白菜	きのこ類
5 19 (火)	パン ハニーバターチキン 花野菜サラダ コーンスープ 果物	天津飯風 麦茶	パン バター はちみつ じゃがいも 砂糖 米 油 片栗粉	鶏肉 ハム 豆乳 卵 かにかまぼこ	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 玉ねぎ パセリ 長ねぎ 椎茸	乳・乳製品
6 20 (水)	ごはん 鮭の味噌漬焼き ♪あわのいとこ煮 具だくさん塩こうじ汁 果物	黒ごま黒糖蒸しパン 豆乳	米 さつまいも 砂糖 油 小麦粉 黒糖 ごま	鮭 味噌 小豆 油揚げ 豆乳	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	緑黄色野菜
7 21 (木)	ごはん 厚揚げのレモン風味あんかけ きんぴられんこん 水菜の味噌汁 果物	♪半ごろし 麦茶	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米 もち米	厚揚げ 豚肉 味噌 小豆 きな粉	玉ねぎ 人参 小松菜 レモン果汁 れんこん 水菜 大根 えのき よもぎ	いも類
8 22 (金)	シーフードカレー 大根サラダ 春雨スープ 果物	ココアクリームパイ 牛乳	米 はちみつ 油 生クリーム 米粉 砂糖 春雨 パイ皮	えび いか あさり ほたて ひよこ豆 豆腐 白菜 椎茸 人参 牛乳 長ねぎ ココア	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト 大根 小松菜 白菜 椎茸 人参 長ねぎ ココア	肉類
9 (土)	ブルコギ丼 白菜ナムル チンゲン菜スープ 果物	りんごのコンポート 牛乳	米 ごま 油 砂糖 ごま油 生クリーム バター	牛肉 味噌 ハム 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 白菜 もやし 焼きのり えのき 長ねぎ チンゲン菜 りんご	魚介類
11 25 (月)	ごはん ふわふわ鶏団子 ♪ならえ お揚げの味噌汁 果物	焼きいも 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま さつまいも	鶏肉 豆腐 おから 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが 長ねぎ 人参 大根 ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく えのき キャベツ かぼちゃ	乳・乳製品
26 (火)	ごはん さばの味噌煮 小松菜のごま和え 大根のすまし汁 果物	秋色ピザ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	さば 味噌 かまぼこ ベーコン チーズ 牛乳	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 長ねぎ マッシュルーム しめじ 舞茸 にんにく	海藻類
13 27 (水)	しょうゆラーメン とりチャーシュー コーンもやし炒め 果物	♪おみいさん 麦茶	中華麺 ごま油 砂糖 油 米 里芋	なると 鶏肉 味噌	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ニラ コーン 大根	豆・豆製品
14 28 (木)	ごはん たらたのタルタルソースかけ 切干大根のお浸し わかめの味噌汁 果物	オレンジケーキ 豆乳	米 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マーメイドジャム	たら かつお節 焼き麩 豆腐 味噌 おから 豆乳	コーン 玉ねぎ 人参 切干大根 豆苗 梅干し わかめ オレンジ果汁	いも類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
 ☆今月使用する食材に、牛肉・えび・いか・ほたて・卵・はちみつ・黒糖等があります。
 ☆今月の果物は、りんご、柿、梨、バナナ、柑橘類等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くり組も離乳食の段階によっては午前補食があります。)
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	486kcal	19.1g	14.2g
3-5歳児	531kcal	20.5g	14.0g



来月の食材 ♪12月の献立では、春菊・手羽元・レバー・たらこ・卵 等を提供する予定です。