

2022年度 11月献立表

芦花の丘 かたるば保育園



秋も深まり、紅葉が映える季節になりました。都外への行き来も徐々に増え始め、子どもたちも東京以外の景色や食べ物を経験する機会が増えてきたのではないのでしょうか。昨年から取り組んでいる「ご当地メニュー」は今月で23県目になりました！いよいよ折り返しになります。それぞれの季節で旬を迎える食べ物、それぞれの地域で古くから親しまれ、食べられてきたもの、どちらも日本の良い伝統であると感じています。子どもたちにも日本の食文化にどんどん触れていってもらえたら嬉しいです。



「絵本メニュー」

「ピヨピヨスーパーマーケット」 (校成出版社)

ぴよぴよ兄弟はママとスーパーへお買い物。
お友だち家族に会ってご挨拶。子どもたちは好きな物目掛けて一目散。あっちこっちと店内ウロチョロ。お菓子売り場では思いが通らず泣いたり床に転がりわめいたり。レジ前では勝手にカゴの中に入れてられた物に気が付き慌てて取り出す。子どもたちは、好きな物を買ってもらえなかったと不機嫌に…。あれっ？？なんだかどこかで見た事ある光景！？
わかる！わかる！うちもそんな感じ！！と、クッスッと笑ってほっこり笑顔。大人が見ても楽しめる絵本から、今月は、ぴよぴよおおかあさんが作ってくれた美味しそうなお料理を、とち組さんがリクエストしてくれました。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つよう祈願する日です。それぞれの年齢で執り行う儀式やその意味は異なり、男女でも儀式を行う年齢が異なりますが、これまで無事に育ってきた事に感謝し、今後も健やかである様お参ります。

七五三のお祝い食べる物の一つが『千歳飴』。千歳は千年と言う意味で、子どもの健康と成長を願い『長く伸びる』と言う意味と、長生きする事への願いが込められています。飴の色は縁起の良い紅白で、袋には鶴や亀、松竹梅が描かれています。残念ながら給食で千歳飴の提供はできませんが、チュロスや千歳飴に見立ててみながらお祝いしたいと思います！

今月のご当地メニュー

11月は和歌山県の『とふの粉の煮物』です。とふの粉とは、高野豆腐を製造する過程で出来る粉の事で、和歌山県内では家庭料理として刻んだ野菜と煮合わせて食されているようです。「畑のお肉」と言われている大豆から出来た豆腐を凍らせ、熟成・乾燥させ出来上がった高野豆腐は、たくさんの栄養素がぎゅっと凝縮された日本古来のスーパーフードです。

食事の時の正しい姿勢

- 正しい姿勢で食事が出来ていますか？
- ◆背筋はまっすぐ伸ばします
 - ◆テーブルに肘はつきません
 - ◆お茶碗やお椀は手に持ちます
 - ◆両足は床についていますか（椅子の時）
 - ◆テーブルとおなかの間は、こぶしひとつ分あけます

食べる時の姿勢は、集中力や咀嚼力、口腔内の発達にも関わりがあります。正しい姿勢で食事が出来ているかご家庭でもチェックしてみてください！



レシピおしえてチーム到来！?

近頃、子どもたちから『今日の〇〇美味しかったからレシピ教えて！』と、声をかけられる事が増えました。文字が書けるようになった子には練習もかね、自分で書いてもらっています。書き終わるとそれぞれ満足そうな顔で次の遊びに向かいますが、再現できるレシピメモが取れているのは謎のまま…。自分が食べて美味しいと感じたものを自宅でも食べたい！そう思ってもらえる事はとっても嬉しいです。お子様が持ち帰ったレシピが、謎解きだった場合は再現可能なレシピをお渡ししますのでお気軽にお声掛け下さい♪

来月の食材 ♪ 12月の献立では、春菊、レモン、ぶり、牛肉、卵等を提供する予定です。

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (火)	スタミナ納豆丼 切り昆布の煮物 キャベツの味噌汁 果物	1・29日 ミルクティー蒸しパン 15日 七五三お祝いチュロス 豆乳	米 油 ごま油 里芋 小麦粉 砂糖	納豆 豚肉 高野豆腐 油揚げ さつま揚げ ちくわ 味噌 豆乳	人参 には 椎茸 こんにく しょうが 昆布 こんにやく 大根 キャベツ しめじ 玉ねぎ 紅茶葉(1・29日) いちごパウダー(15日)	乳 ・ 乳 製 品
2 16 30 (水)	パン チキングリル にんじんサラダ 豆乳みそスープ 果物	たぬきおにぎり 麦茶	パン はちみつ 砂糖 油 ごま じゃがいも 豆乳マーガリン 米 天かす ごま油	鶏肉 ツナ 豚肉 豆乳 味噌 いか 干しえび	にんにく 人参 豆苗 大根 ごぼう れんこん コーン 青のり 長ねぎ	緑 黄 色 野 菜
17 (木)	ごはん 春巻き 小松菜ナムル わかめスープ 果物	芋ようかん 牛乳	米 春巻きの皮 春雨 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも 砂糖	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 長ねぎ たけのこ 小松菜 もやし わかめ 寒天	魚 介 類
4 18 (金)	ゆかりごはん 鯖の照り焼き ♪とふの粉の煮物 かぼちゃの味噌汁 果物	海鮮ちゃんぽん麺 麦茶	米 砂糖 片栗粉 油 中華麺 ごま油	鯖 高野豆腐 油揚げ かつお節 味噌 豚肉 なたさ つつま揚げ えび いか たこ	ゆかり粉 白菜 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ えのき 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	い も 類
5 19 (土)	ごはん 鶏肉とキャベツのうま煮 さつまいものごまマヨ和え 豆腐のすまし汁 果物	ハムチーズロール 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ メープルシロップ 小麦粉 バター	鶏肉 豆腐 かにかまぼこ ハム 豆乳 チーズ 牛乳	キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 フロッキー 万能ねぎ	海 藻 類
7 21 (月)	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し なすとベーコンの味噌汁 果物	焼きいも 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	豚肉 豆腐 焼き麩 かつお節 ベーコン 大豆 味噌 牛乳	白菜 えのき 玉ねぎ 長ねぎ 白滝 ほうれん草 もやし 人参 なす	魚 介 類
8 22 (火)	□ミートソーススパゲティ □きゅうりとトマトのサラダ □ポタージュスープ □みかんゼリー	鮭と舞茸の炊き込みごはん 麦茶	スパゲッティ 砂糖 はちみつ じゃがいも 豆乳マーガリン 米	牛肉 豚肉 味噌 豆乳 豆乳クリーム 鮭	人参 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン パセリ粉 みかん果汁 みかん缶 寒天 舞茸 ごぼう	卵
9 (水)	ごはん 秋刀魚の塩焼き 切干大根のきんぴら 厚揚げの味噌汁 果物	ミルクースコーン 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 練乳	秋刀魚 ちくわ 厚揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	切干大根 れんこん 人参 ピーマン 長ねぎ 白菜 えのき	緑 黄 色 野 菜
10 24 (木)	ごはん 油淋鶏 大根とほたてのサラダ 豚もやしスープ 果物	はちみつレモン蒸しケーキ 豆乳	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 はちみつ	豚肉 ほたて 豚肉 味噌 豆乳 豆乳クリーム	にんにく しょうが 長ねぎ 大根 貝割れ大根 もやし きくらげ にら しも	き の こ 類
11 25 (金)	パン 鮭のポテトクリーム焼き ひじきとれんこんのサラダ もち麦入りミネストローネ 果物	おかかこんぶおにぎり 麦茶	パン じゃがいも 豆乳マーガリン 砂糖 油 もち麦 米 ごま ごま油	鮭 豆乳 豆乳クリーム 豆乳チーズ ベーコン かつお節 しらす	コーン 玉ねぎ パセリ粉 れんこん ひじき きゅうり 人参 梅肉 にんにく キャベツ しめじ セロリ トマト パプリカ 昆布 長ねぎ	肉 類
12 26 (土)	肉みそ丼 厚揚げと青梗菜の炒め物 あさりとお麩のすまし汁 果物	りんごヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 はちみつ	豚肉 味噌 厚揚げ あさり 焼き麩 ヨーグルト 牛乳	しょうが 長ねぎ 青梗菜 えのき 人参 もやし 万能ねぎ りんご	い も 類
14 28 (月)	きのこのキーマカレー キャベツの和風サラダ 豆腐のとろみスープ 果物	エッググラタン 豆乳	米 米粉 片栗粉 はちみつ ごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 豆乳マーガリン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	豚肉 大豆 味噌 おから かつお節 豆腐 鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳チーズ 卵	しめじ 舞茸 しいたけ えのき マッシュルーム トマト 玉ねぎ 人参 ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 梅肉 万能ねぎ もやし パセリ粉	魚 介 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・たこ・あさり・ほたて・卵等があります。
☆今月の果物は、りんご・梨・柿・柑橘類・バナナ等を予定しています。
☆くり(幼児食)・くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆□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	471kcal	19.8g	12.8g
3-5歳児	535kcal	22.0g	13.3g

