

# 11月給食だより

令和3年度11月  
かまいしこども園

## 美味しい秋の味

### 食物繊維を摂っておなかの中から元気になろう！

食物繊維は、野菜や海草、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促し体の外に老廃物をだす働きをしています。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

#### 食物繊維の働き

- \*便秘予防……腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- \*大腸ガン予防……腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります。
- \*生活習慣病予防……血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高血圧症の予防に効果があります。



### 9ヶ月～12ヶ月の食事について

自分で食べたい気持ちが芽生える時期です。スプーンやフォークなどは、まだ上手に使えませんが、手づかみ食べは「食べたい」意欲のあらわれです。片付けは大変だけれど、「おいしいね」などと話しかけながら、そばにいて温かく見守りましょう。赤ちゃんは、手づかみ食べを通して食べ物の固さや温度を確かめたり、どれぐらいの力で握ればよいか、どれぐらいの量を口に入れれば良いかなど、様々な事を学び取っていきます。顔や手、服やテーブルが汚れるため、手づかみ食べを敬遠する方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし手づかみ食べは赤ちゃんにとって自分で食べる事への第一歩でもありますので食べようとする気持ちを大切にしていきたいですね。大きめのエプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷いておくと、後片付けが楽になるのでお家で試してみてください。



### 栄養たっぷりのきのこ

きのこは、カミカミ期  
9ヶ月頃から食べられる食材です。

11月11日です

秋の食材といえばキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通もよくなり、また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

- ・シイタケ・マイタケ  
⇒免疫力をサポート
- ・エリンギ  
⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯触り抜群！
- ・えのきたけ  
⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

#### さけとかぶときのこのあんかけ

- 材料
- かぶ・・・30g
  - さけ・・・20g
  - しめじ・・・5g
  - こんぶと干し椎茸のだし汁・・・1/3カップ
  - みそ・・・小さじ1/2
  - 水溶き片栗粉・・・少々
- 作り方



- ①さけとかぶは1cmの角切りにし、しめじはみじん切りにする。
- ②小鍋にさけ、かぶ、だし汁を入れかぶがやわらかくなるまで煮る。
- ③みそを溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



# 11月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			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	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ だいこんとにんじん煮、豆腐の煮物 たまねぎのすまし汁、バナナ	米、片栗粉	絹ごし豆腐 鶏もも肉	キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ、えのき、バナナ	麦茶 国マッシュポテト
2火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、タラのあんかけ、野菜入り納豆 かぼちゃ煮、だいこんのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	挽きわり納豆 豚ひき肉、たら	かぼちゃ、だいこん、にんじん ほうれんそう、ごぼう、りんご	麦茶 国キャベツお焼き
3水	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>文化の日(祝日)</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
4木	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 しめじとにんじんがゆ、たらほぐし煮 キャベツの煮びたし、野菜の煮物 ポテトスープ、みかん	米 じゃがいも	たら、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん アスパラガス、赤ピーマン、しめじ みかん	麦茶 国バナナヨーグルト
5金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉とジャガイモのあんかけ こまつなとにんじん煮、ブロッコリー オニオンスープ、フルーツカクテル	米、じゃがいも 片栗粉	豚肉	こまつな、たまねぎ、ブロッコリー にんじん、もも缶、みかん缶、りんご	麦茶 国かぼちゃの茶巾
6土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮びたし、バナナ	うどん、片栗粉 さつまいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、バナナ	麦茶 りんご お子様せんべい
8月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ だいこんの煮物、ブロッコリー キャベツのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 国にんじん蒸しパン
9火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけの煮物、かぼちゃの煮物 キャベツと豚肉の煮物、豆腐すまし汁 煮りんご	米	さけ、木綿豆腐 豚肉	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ にんじん、りんご	麦茶 スティック食パン
10水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ マッシュポテト、ブロッコリー はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国フルーツカクテル
11木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけとかぶのきのこのあんかけ かぶの煮びたし、豆腐とにんじん煮 キャベツのすまし汁、もも缶	米 片栗粉	木綿豆腐、さけ	ほうれんそう、はくさい、キャベツ かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ もも缶	麦茶 国さつまいも茶巾
12金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐしに はくさいの煮浸し、刻みトマト じゃがいものすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも	豚肉	はくさい、トマト、にんじん りんご	麦茶 国ホットケーキ
13土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー はくさいの煮びたし、オレンジ	うどん	豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 国青菜粥
15月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ホトフ風煮物、キャベツ和え 刻みトマト、豆腐スープ、もも缶	米、じゃがいも	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、トマト、もも缶	麦茶 国スティック食パン
16火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 なすの煮びたし、ほうれんそうとにんじん煮 だいこんのすまし汁、煮りんご	米	さけ、絹ごし豆腐	なす、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん、りんご	麦茶 国チーズ蒸しパン
17水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ 刻みトマト、こまつな煮びたし オクラスープ、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 豚ひき肉	もやし、にんじん、オクラ、はくさい こまつな、トマト、バナナ	麦茶 国じゃが芋お焼き
18木	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏肉の煮物 キャベツの煮びたし、マッシュポテト オニオンスープ、オレンジ	コッペパン、片栗粉 じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	麦茶 国鶏肉粥
19金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし サツマイモの和え物、豆腐の煮物 だいこんのすまし汁、もも缶	米、さつまいも	さけ、鶏もも肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん たまねぎ、ごぼう、もも缶	麦茶 フルーツカクテル
20土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮びたし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	ほうれんそう、にんじん、だいこん ごぼう、バナナ	麦茶 国菜飯粥
22月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮、キャベツ和え ブロッコリー、トマトのスープ、煮りんご	米	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん トマト、ブロッコリー、りんご	麦茶 国スティック食パン
23火	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>振替休日</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
24水	麦茶 ウエハース	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 <b>お弁当の日</b> 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷				麦茶 ヨーグルト
25木	麦茶 ビスケット	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮びたし、バナナ	うどん、片栗粉 さつまいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、バナナ	麦茶 国ホットケーキ
26金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物、刻みトマト しらすとキャベツ煮、なすのすまし汁 もも缶	米、じゃがいも	豚肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト チンゲンサイ、にんじん、もも缶	麦茶 国野菜のお焼き
27土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー はくさい煮びたし、オレンジ	うどん、片栗粉	豚肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 国わかめ粥
29月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉とたまねぎの煮物 こまつな煮びたし、刻みトマト はくさいのすまし汁、バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	こまつな、はくさい、たまねぎ トマト、バナナ	麦茶 国さつまいもお焼き
30火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たら煮もの かぼちゃあえ、かぶの煮物、豆腐のすまし汁 みかん缶	米	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ ほうれんそう、みかん缶	麦茶 国スティック食パン