

# 11月給食だより

令和4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、野菜や海藻、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、まだ上手に使いませんが、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(金)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

### 鮭とカブときこのあんかけ

- 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



きのこは、よくきざんでしっかり火を通してから食べましょう。

- 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みそを溶きいれ、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火	麦茶 ウエハース	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 ヨーグルト
2水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらの煮もの かぼちゃあえ、かぶの煮物、豆腐のすまし汁 煮りんご	米	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ ほうれんそう、りんご	麦茶 国ホットケーキ
3木	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>文化の日(祝日)</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
4金	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 しめじとにんじんがゆ、たらのほぐし煮 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 国フルーツカクテル
5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
7月	麦茶 お子様せんべい	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
8火	麦茶 ビスケット	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国スティック食パン
9水	麦茶 ウエハース	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国じゃが芋お焼き
10木	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金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけとかぶきのこのあんかけ ほうれんそうの煮びたし、豆腐とにんじん煮 キャベツのすまし汁、煮りんご	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 りんご	麦茶 国ホットケーキ
12土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 はくさいの煮びたし、オレンジ	うどん さつまいも	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
14月	麦茶 お子様せんべい	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 国スティック食パン
15火	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
16水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚肉の煮物 キャベツの煮びたし、マッシュポテト オニオンスープ、みかん缶	コッペパン、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、みかん缶	麦茶 国蒸しパン
17木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、キャベツ和え ブロッコリー、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、ブロッコリー、もも缶	麦茶 国スティック食パン
18金	麦茶 お子様せんべい	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 国じゃがいもおやき
19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
21月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけときこのあんかけ 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 コッペパン
22火	麦茶 お子様せんべい	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
23水	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 <b>勤労感謝の日</b> 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
24木	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 国かぼちゃのおやき
25金	麦茶 ウエハース	🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 <b>お弁当の日</b> 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱				麦茶 ヨーグルト
26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
28月	麦茶 ビスケット	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
29火	麦茶 ウエハース	コッペパン、肉団子、マッシュポテト ブロッコリー、オニオンスープ、オレンジ	コッペパン、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 国フルーツカクテル
30水	麦茶 お子様せんべい	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