

11月給食だより

令和5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。



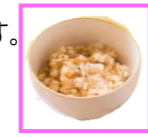
ご当地メニュー 島根 11月21(火)です

今月のご当地メニューは「**島根県**」です。舞茸ご飯、焼きサバ、れんこんのきんぴら、ブロッコリー、のっぺい汁、みかんのメニューです。
今月もひよこ組さんも食べられる食材を使って島根の雰囲気味わってみます

舞茸ご飯

舞茸は島根県飯南町の特産品です。家庭では野菜と一緒に炊き込みご飯にするとのこと。ひよこ組さんは

キノコのお粥にしていただきます。



のっぺい汁

根菜類、しいたけ、鶏肉・豚肉と豆腐などを醤油とだし汁で煮込んだ汁もので島根県津和野地方から全国各地へ伝わったといわれています。

ひよこ組さんは根菜のすまし汁にさせていただきます。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手



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水	麦茶 ウエハース	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団キャベツおやき
2木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららの煮もの かぼちゃあえ、ほうれん草の煮びたし 豆腐のすまし汁、バナナ	米	たら、木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、バナナ	麦茶 スティック食パン
3金	文化の日(祝日)					
4土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 こまつな煮びたし、りんご	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、こまつな、りんご	麦茶 お子様せんべい バナナ
6月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉の煮物、野菜入り納豆 かぼちゃ煮、だいこんのすまし汁、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾
7火	麦茶 お子様せんべい	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 コッペパン
8水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじんがゆ、たららのほぐし煮 アスパラ菜らか煮、たまねぎとキャベツの煮物 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 団フルーツカクテル
9木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子 にんじんの甘煮、こまつな煮浸し 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	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、りんご	麦茶 団スイートポテトパン
10金	麦茶 お子様せんべい	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 団ホットケーキ
11土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそうの煮びたし、バナナ	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、バナナ	麦茶 ビスケット 煮りんご
13月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ たまねぎとにんじん煮、刻みトマト だいこんすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、トマト、にんじん だいこん、ほうれんそう、りんご	麦茶 団チーズホットケーキ
14火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子 だいこんの煮物、ブロッコリー キャベツのすまし汁、バナナ	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、バナナ	麦茶 スティック食パン
15水	麦茶 ウエハース	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 ヨーグルト
16木	麦茶 ビスケット	コッペパン、豚肉の煮物 キャベツの煮びたし、刻みトマト オニオンスープ、もも缶	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、トマト、もも缶	麦茶 団おなか粥
17金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、キャベツとにんじん煮 ブロッコリー、はくさいスープ、バナナ	米	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ はくさい、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団さつまいも茶巾
18土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、じゃがいも煮 ほうれんそう煮びたし、オレンジ	うどん、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、オレンジ	麦茶 スティック食パン
20月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉と野菜のあんかけ さつまいも煮、はくさいの煮物 とうふスープ、バナナ	米、さつまいも 片栗粉	鶏肉、絹ごし豆腐	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、バナナ	麦茶 団フルーツヨーグルト
21火	麦茶 ウエハース	【ご当地メニュー】 きのこ粥(きのこの軟飯)、さけのあんかけ ブロッコリー、豆腐とにんじん煮 根菜のすまし汁、みかん	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 みかん	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
22水	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	はくさい、トマト、にんじん バナナ	麦茶 スティック食パン
23木	勤労感謝の日					
24金	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 ヨーグルト
25土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、豆腐の煮物 はくさい煮びたし、バナナ	うどん、さつまいも	豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、バナナ	麦茶 団煮りんご ビスケット
27月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけときのこのあんかけ かぶの煮びたし、豆腐とにんじん煮 キャベツのすまし汁、オレンジ	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 オレンジ	麦茶 スティック食パン
28火	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 団野菜のお焼き
29水	麦茶 ウエハース	おかゆ(軟飯)、さけのほぐし煮 にんじん納豆、ほうれんそう煮浸し はくさいのすまし汁、みかん	米、じゃがいも	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、みかん	麦茶 団豆腐ホットケーキ
30木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ煮 たまねぎの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	豆腐、鶏肉	トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、りんご	麦茶 団じゃがいもおやき

