

# 中村学園大学付属おひさま保育園 ☆ 11月 給食だより☆

月		火		水		木		金		土																																									
1		2	芋ほり	3	文化の日	4		5	収穫祭	6																																									
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ツナマヨバリバリピザ	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ	コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポークピカタ ほうれん草とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ みかん	/		牛乳 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	減塩パン きのこベーコンのグラタン ブロッコリーのトマト煮 白菜と鶏肉の 柚子風味スープ	豆乳 りんご スキムミルク カリカリいりこ ココアあんまん	新米 焼き芋 豚汁 もやしの和え物(未満児)	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	スパゲッティナポリタン 白菜サラダ																																								
8		9		10		11	誕生会	12	シアターリハーサル①	13																																									
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ フライドかぼちゃ	金芽米 鯖の塩焼き ほうれん草の白和え かまぼこのすまし汁 みかん	牛乳 パイン缶 豆乳 カリカリいりこ チョコチップクッキー	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮 大根のレモン酢和え サンラータン	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ チーズケーキ	金芽米 具だくさん和風卵焼き にんじんとツナのしりしり わかめの味噌汁	コンク バナナ ぶどうジュース 誕生ケーキ	焼き豚チャーハン のり塩からあげ ほうれん草の中華和え カニカマ中華スープ 青りんごゼリー	豆乳 ウエハース 麦茶 カリカリいりこ ピザまんじゅう	金芽米 ちくわの磯辺揚げ 糸こんにゃくのきんぴら かぶのコンソメスープ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	みそ煮込み肉うどん キャベツとコーンのサラダ りんご																																								
15		16		17		18	シアターリハーサル②	19		20																																									
牛乳 バナナ スキムミルク カリカリいりこ ツナマヨバリバリピザ	金芽米 白身魚の中華風衣揚げ 大根とわかめのごま酢和え 卵と春雨のスープ	コンク パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト	金芽米 ポークピカタ ほうれん草とコーンのソテー 野菜たっぷりスープ みかん	牛乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 鶏肉と大豆のみぞれ煮 じゃがもとピーマンの きんぴら きのこの和風スープ	コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	金芽米 とろとろ野菜カレー ヨーグルトサラダ	豆乳 ウエハース 麦茶 カリカリいりこ ピザまんじゅう	金芽米 ちくわの磯辺揚げ 糸こんにゃくのきんぴら かぶのコンソメスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	スパゲッティナポリタン 白菜サラダ																																								
22		23	勤労感謝の日	24		25	秋の遠足(3.4.5歳)	26		27																																									
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ フライドかぼちゃ	金芽米 鯖の塩焼き ほうれん草の白和え かまぼこのすまし汁 みかん	/		豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ チーズケーキ	金芽米 具だくさん和風卵焼き にんじんとツナのしりしり わかめの味噌汁	コンク 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン エビフライ ブロッコリーの ガーリックソテー コンソメスープ	牛乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン	金芽米 鶏肉と大豆のみぞれ煮 じゃがいもとピーマンの きんぴら きのこの和風スープ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	みそ煮込み肉うどん キャベツとコーンのサラダ りんご																																								
29		30		日	行事																																														
コンク りんご スキムミルク カリカリいりこ シュガー スティックパン	金芽米 とろとろ野菜カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 パイン缶 豆乳 カリカリいりこ チョコチップクッキー	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮 大根のレモン酢和え サンラータン	朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>以上児</th> <th>11月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>588kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.1g</td> <td>19.0-29.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.2g</td> <td>13.0-19.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>316mg</td> <td>260mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.6g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>109g</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>		以上児	11月平均摂取量	基準値	エネルギー	588kcal	575kcal	たんぱく質	25.1g	19.0-29.0g	脂質	18.2g	13.0-19.0g	カルシウム	316mg	260mg	塩分相当量	1.6g	2.0g	野菜摂取量	109g	—	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>未満児</th> <th>11月平均摂取量</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>498kcal</td> <td>460kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.0g</td> <td>15.0-23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.8g</td> <td>10.0-15.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>280mg</td> <td>220mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当量</td> <td>1.2g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>野菜摂取量</td> <td>76g</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>		未満児	11月平均摂取量	基準値	エネルギー	498kcal	460kcal	たんぱく質	20.0g	15.0-23.0g	脂質	14.8g	10.0-15.0g	カルシウム	280mg	220mg	塩分相当量	1.2g	1.8g	野菜摂取量	76g	—
以上児	11月平均摂取量	基準値																																																	
エネルギー	588kcal	575kcal																																																	
たんぱく質	25.1g	19.0-29.0g																																																	
脂質	18.2g	13.0-19.0g																																																	
カルシウム	316mg	260mg																																																	
塩分相当量	1.6g	2.0g																																																	
野菜摂取量	109g	—																																																	
未満児	11月平均摂取量	基準値																																																	
エネルギー	498kcal	460kcal																																																	
たんぱく質	20.0g	15.0-23.0g																																																	
脂質	14.8g	10.0-15.0g																																																	
カルシウム	280mg	220mg																																																	
塩分相当量	1.2g	1.8g																																																	
野菜摂取量	76g	—																																																	



乳幼児期には味覚や咀嚼などの食べる機能が発達します。歯やあごの食べる機能や消化吸収はまだ未熟で、個人差があります。そのため、子どもの体に合わせた食事をし、規則正しく安定した食生活を送ることが重要です。家族と一緒に食事の用意や会話をするなど、食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。



### ★噛むことの役割★

- ①味覚が発達し、薄味でも美味しく感じられる。
- ②よく噛むことで唾液の分泌が促され、虫歯を防ぎ、消化を助ける。
- ③あごの発達を促し、歯並びをよくする。
- ④舌や顎の動きがよくなり、口周りの筋力がバランスよく付き、言葉の発音がはっきりする。



## 《今月のおすすめレシピを紹介します》

### ★きのこベーコンのグラタン★

(材料：一人分)

(作り方)

・豆腐	60 g	①豆腐は水を切ってペースト状にする。
・ベーコン	15 g	②ベーコン、たまねぎはスライス、しめじ、えのきは一口大にカット、にんにくはみじん切りにし炒める。
・たまねぎ	20 g	③牛乳、小麦粉、バターでホワイトソースを作る。
・しめじ	15 g	④①②③を合わせコンソメ、こしょうで調味し、グラタン皿に入れ、粉チーズをかけてオーブンで焼く。
・えのき	15 g	
・にんにく	0.5 g	
・牛乳	40 g	
・小麦粉	4 g	
・バター	3 g	
・コンソメ	1.5 g	
・こしょう	0.01 g	
・粉チーズ	6 g	

### ★旬を味わおう★

新米がおいしい季節。保育園では金芽米の新米を収穫祭でいただきます。ご家庭でも新米で子どもと一緒ににおにぎり作りにチャレンジしてみたいかがでしょうか。ご飯茶碗にラップを敷き、ご飯を包んでひとねじりしたものをにぎります。ご飯の量は子どもの手に収まるように加減しましょう。こんぶ、鮭、梅干しなど好きな具材を加え、アレンジするのも楽しいですね。今しか味わえない新米ならではの香りや甘さをぜひ味わってください。