

# 2023年11月 献立表

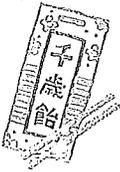
日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 29	水	ごはん 黒鯛の煮付け カボチャのバター焼き 大根のツナマヨ和え お麩とわかめのすまし汁 赤飯	ペンネミート 柿 牛乳 紅白スティック パイ	ペンネマカロニ 豚ひき肉 人参 玉葱 ケチャップ 濃口醤油 三 温糖 塩 薄力粉 菜種油 パイシート グラニュー糖 いちご ジャム
		あかうおの煮付け カボチャのバター焼き 紅白なます 花麩とわかめのすまし汁		
2 18 30	木	豆乳ラーメン トマト ひじきの中華サラダ	チーズケーキ りんご	クリームチーズ ヨーグルト 生クリー ム 薄力粉 三温糖 レモン果汁 牛乳 クラッカー 有塩バター
		中華めん 豚肩ロース もやし 玉葱 ねぎ 人参 青梗菜 にん にくしょうが 鶏ガラ みそ 豆乳 ごま油 白煎り胡麻 塩 濃 口醤油 トマト ひじき きゅうり 人参 もやし 三温糖 ごま油 濃口醤油 りんご酢 塩		
17	金	17日 収穫祭 (お楽しみ)		
4 18	土	ツナときのこの和風 パスタ 大根とホタテのサラ ダ じゃがいもと人参のスー プ	夕焼けおにぎり みかん	米 人参 塩 濃口醤油 焼き海 苔 清酒 みかん
		あんかけ炒飯 キャベツのソテー 竹輪の梅肉和え なめこと葱の味噌汁 ごはん		
6 20	月	キャベツのメンチカツ 小松菜ともやしのごま和え 大根と水菜のすまし汁	麩のラスク(コ コア) 柿 牛乳	小町麩 三温糖 有塩バター コ コア
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
7 21	火	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	りんご	米 ツナ ごま 三温糖 みそ 本みりん
		いわしのかば焼き丼 青海苔ポテト 白菜のおかか和え 豆腐と青梗菜の味噌汁		
8 22	水	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	いもけんぴ 柿 牛乳	さつま芋 三温糖 なたね油
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
9	木	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	きのこおにぎり みかん	米 えのきたけ ぶなしめじ 人参 濃口醤油 清酒 本みりん 塩
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
10 24	金	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	りんごジャムサ ンド 黒糖ミルク	食パン(乳・卵なし) 三温糖 りん ご レモン果汁 牛乳 黒砂糖
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
11 25	土	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	おかかおにぎり 柿	米 かつお節 濃口醤油 三温糖 白ごま
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
13 27	月	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	切干大根おに ぎり りんご 牛乳	切干大根 ハム 有塩バター 塩 濃口醤油
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		
14 28	火	丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ	雑穀おにぎり かりかりいりこ	米 十八穀米 塩 焼き海苔 いりこ ごま 濃口醤油 三温糖
		丸パン ポークビーンズ ブロッコリーとチー ズのサラダ 玉ねぎとコーンのスー プ		

※食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。



3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量
目標値	605	22.1	16.4	264	2.6	216	0.33	0.37	24	1.5
11月	548	16.8	14.8	137	1.9	192	0.29	0.27	32	1.8

※3歳未満児は上記の8割です。



おはしとスプーンの持ち方はどうかな？

たいようさんで“おはしマスター（スプーンからお箸への移行練習）”が始まり、早くも5ヵ月が経ちました。おはしマスターになった子が増えた今でも、たいようさんのお部屋へ行くと「おはしマスターやりたい！」と声をかけてくれる子が多くいます。卒園までにお箸を正しく使えるよう、引き続き一緒に練習していきたいと思います。

そして、お箸の練習をしていると、「おうちではもうお箸なんだよ！」と自信たっぷりに話しかけてくれるほしさん。ほしさんとも時期を見て練習していこうと思っていますが、お箸を持つ為にはまず、スプーンを正しく持てるようになることが大切です。

それでは、スプーンとお箸の持ち方おさらいしてみましょう。



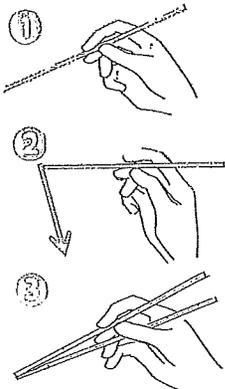
⇒これらのことが出来るようになってから、お箸の練習を始めてみます。

お箸を使い始める目安

- ①スプーンが上手に持てる：した手持ちで、こぼさず食べられますか。
- ②えんぴつが上手に持てる：した手持ち（3点持ち）で、細かい塗り絵やぐるぐると線をなぞれますか。
- ③はさみの連続切りができる

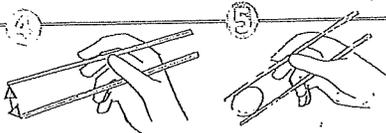
\*練習は食事以外の時間で行っています。食事中は食べることに集中しましょう☆

お箸の持ち方



- ① えんぴつを持つようにはしを1本持てる  
・・・全部の指を軽く曲げ、正しい位置で持っていますか。
- ② 1本のおはしで「1」を書ける  
・・・人差し指と中指を曲げる動きを覚えましょう。
- ③ おはしを2本持てる  
・・・中指は、お箸とお箸の間にありますか。
- ④ はし先を揃えて、おはしを開閉できる  
・・・②の要領。人差し指と中指で上のお箸を動かします。
- ⑤ おはしでポンポンが6個はこべる
- ⑥ 給食をおはしで食べて、ご飯粒もおはしでつかめる

「これが一番難しい！」  
とたいようさんは苦戦していました。



⑥まで見事クリアしたら、最後に栄養士とポンポン運び勝負！勝負に勝ったら、おはしマスター認定シールを貼っています☆

11月24日は「和食の日」です

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれているため新鮮な旬の食材が採れ、納豆や漬物などの発酵食品も多くあります。また、パンや麺類と比べて、日本人の主食であるお米はエネルギーや脂質が低く、ビタミンB群が多く含まれています。製造過程で塩を入れないため食塩の過剰摂取も抑えられますし、血糖値の上昇・下降もゆるやかなため、満腹感も持続します。ぜひご家庭でも、お米を食べる機会を増やしてみてください。