

11月離乳食献立予定表(中期食) NO1

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/金	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 ブロッコリーと人参のとりみ煮 みそ汁(豆腐 小松菜)	煮込みうどん (しらす 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草)	こめ じゃが芋 うどん	ささ身 豆腐 しらす	ブロッコリー 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ほうれん草
2/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 小松菜) カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮	おじや (しらす 人参 じゃが芋 ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋	カレイ しらす	きゃべつ 人参 小松菜 大根 ほうれん草
5/火	パンがゆ ささ身のとりみ煮 ブロッコリーとツナのとりみ煮 バナナ かぼちゃスープ(人参 玉ねぎ)	おじや (カレイ じゃが芋 ほうれん草 人参)	食パン こめ じゃが芋 バナナ	ささ身 ツナ カレイ	ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草
6/水	7倍粥 ささ身とかぼちゃのポツテリ煮 さつま芋と人参のココロ煮 みそ汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	こめ さつま芋 うどん	ささ身 麩 しらす	かぼちゃ わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草
7/木	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 かぶと人参のココロ煮 バナナ 豆腐スープ(わかめ)	煮込みうどん (ツナ 大根 人参 ほうれん草)	こめ うどん じゃが芋 バナナ	ささ身 豆腐 ツナ	かぶ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
8/金	7倍粥 豆腐のほうれん草あんかけ 小松菜と人参のおひたし すまし汁(麩 玉ねぎ)	おじや (カレイ さつま芋 人参 わかめ)	こめ 麩 さつま芋	豆腐 カレイ	小松菜 人参 ほうれん草 わかめ 玉ねぎ
9/土	煮込みうどん(白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参) カレイの煮つけ じゃが芋とさつま芋のココロ煮	おじや (豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	カレイ 豆腐	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参
11/月	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(きゃべつ 小松菜)	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	こめ うどん	ささ身 豆腐 しらす	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 小松菜
12/火	7倍粥 カレイの煮つけ バナナ じゃが芋とブロッコリーのポツテリ煮 わかめスープ(豆腐)	煮込みうどん (ツナ かぼちゃ 大根 人参)	こめ うどん じゃが芋 バナナ	カレイ 豆腐 ツナ	ブロッコリー 人参 大根 かぼちゃ わかめ
13/水	7倍粥 カジキの煮つけ さつま芋とブロッコリーのポツテリ煮 みそ汁(大根 ほうれん草)	おじや (しらす 豆腐 人参 ほうれん草)	こめ さつま芋	カジキ しらす 豆腐	ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草
14/木	パンがゆ ささ身のトマト煮 バナナ ポテトサラダ(きゅうり さつま芋 人参) 白菜スープ(人参)	おじや (豆腐 玉ねぎ 大根 わかめ)	食パン こめ バナナ じゃが芋 さつま芋	ささ身 豆腐	トマト きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 わかめ 白菜
15/金	7倍粥 豆腐の小松菜あんかけ 大根と人参のくずし煮 そうめんスープ(人参 玉ねぎ ほうれん草)	おじや (しらす きゃべつ ほうれん草 人参)	こめ そうめん	豆腐 しらす	小松菜 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ



乳幼児期の食育は

子どもの発達に欠かせないものです

子どもの「食べたい」という意欲は、生まれた直後から備わっていますが、まだ歯が生えておらず消化器官も未熟なため、母乳やミルクで栄養を摂り、離乳食を少しずつ食べながら、食べ物を体に慣らしていきます。そして、手指の発達にともなって、食べさせてもらう立場から、スプーンや箸を使って食べるようになります。成長するにつれて、食事を与えられる立場から自ら食べたい物を選択できるようにもなるでしょう。そして、安定した生活習慣によって、人と一緒に食事をする楽しさを感じ、さまざまな物を食べたり、手伝いや栽培、食の知識の獲得などの経験を積み重ねながら、「食を営む力」が高まっていきます。このように、子どもの多くの時間は、食事の時間以外も、食べる事につながっていますので、子育てや保育の中の食育は大きなものとなります。

生涯にわたって健全な心身で生きていくためには、正しい食習慣を身につけたり、必要な栄養を摂ることを常に意識して、継続しなくてはなりません。その基礎となる幼児期には、園でも家庭でもまわりの大人のサポートや食育が必要になります。

子どもの発達に応じて、大人が食に関わるほど、子どもの「食を営む力」は育まれていきます。



※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します。

11月離乳食献立予定表(後期食)

NO1

秋川あすなる保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/金	5倍粥 ささ身とじゃが芋のポツリ煮 ブロッコリーと人参ののりみ煮 みそ汁(豆腐 小松菜) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 うどん さつま芋	ささ身 豆腐 しらす	ブロッコリー 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ほうれん草
2/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 小松菜) カレーの煮つけ さつまいもスティック 大根と人参のコロコロ煮	おじや (しらす 人参 じゃが芋 ほうれん草) 大根スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	カレー しらす	きゃべつ 人参 小松菜 大根 ほうれん草
5/火	パンスティック ささ身ののりみ煮 ブロッコリーとツナののりみ煮 パナナ かぼちゃスープ(人参 玉ねぎ) 大根スティック	ライスおやき (カレー じゃが芋) みそ汁(ほうれん草 人参)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	ささ身 ツナ カレー	ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 大根
6/水	5倍粥 ささ身とかぼちゃのポツリ煮 さつま芋と人参のコロコロ煮 みそ汁(麩 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 人参スティック	こめ さつま芋 うどん	ささ身 麩 しらす	かぼちゃ わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根
7/木	5倍粥 ささ身とじゃが芋のポツリ煮 かぶと人参のコロコロ煮 パナナ 豆腐スープ(わかめ) 人参スティック	煮込みうどん (ツナ 大根 人参 ほうれん草) さつまいもスティック	こめ うどん さつま芋 じゃが芋 パナナ	ささ身 豆腐 ツナ	かぶ 人参 わかめ 大根 ほうれん草
8/金	5倍粥 豆腐のほうれん草あんかけ 小松菜と人参のおひたし すまし汁(麩 玉ねぎ) さつまいもスティック	おじや (カレー さつま芋 人参 わかめ) 大根スティック	こめ 麩 さつま芋	豆腐 カレー	小松菜 人参 ほうれん草 大根 わかめ 玉ねぎ
9/土	煮込みうどん(白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参) カレーの煮つけ 大根スティック じゃが芋とさつま芋のコロコロ煮	おじや (豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 人参スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	カレー 豆腐	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根
11/月	5倍粥 豆腐のささ身あんかけ 大根と人参のコロコロ煮 みそ汁(きゃべつ 小松菜) さつまいもスティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ うどん さつま芋	ささ身 豆腐 しらす	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 小松菜
12/火	5倍粥 カレーの煮つけ パナナ じゃが芋とブロッコリーのポツリ煮 わかめスープ(豆腐) 人参スティック	煮込みうどん (ツナ かぼちゃ 大根 人参) さつまいもスティック	こめ うどん さつま芋 じゃが芋 パナナ	カレー 豆腐 ツナ	ブロッコリー 人参 大根 かぼちゃ わかめ
13/水	5倍粥 カジキの煮つけ さつま芋とブロッコリーのポツリ煮 みそ汁(大根 ほうれん草) 人参スティック	おじや (しらす 豆腐 人参 ほうれん草) 大根スティック	こめ さつま芋	カジキ しらす 豆腐	ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草
14/木	パンスティック ささ身のトマト煮 パナナ ポテトサラダ(きゅうり さつま芋 人参) 白菜スープ(人参) 大根スティック	ライスおやき (豆腐 わかめ) みそ汁(大根 玉ねぎ)	食パン こめ パナナ じゃが芋 さつま芋	ささ身 豆腐	トマト きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 わかめ 白菜
15/金	5倍粥 豆腐の小松菜あんかけ 大根と人参のぐずし煮 さつま芋スティック そうめんスープ(人参 玉ねぎ ほうれん草)	おじや (しらす きゃべつ ほうれん草 人参) 人参スティック	こめ そうめん さつま芋	豆腐 しらす	小松菜 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ



乳幼児期の食育は

子どもの発達に欠かせないものです

子どもの「食べたい」という意欲は、生まれた直後から備わっていますが、まだ歯が生えておらず消化器も未熟なため、母乳やミルクで栄養を摂り、離乳食を少しずつ食べながら、食べ物を体に慣らしていきます。そして、手指の発達にともなって、食べさせてもらう立場から、スプーンや箸を使って食べるようになります。成長するにつれて、食事を与えられる立場から自ら食べたい物を選択できるようにもなるでしょう。そして、安定した生活習慣によって、人と一緒に食事をする楽しさを感じ、さまざまな物を食べたり、手伝いや栽培、食の知識の獲得などの経験を積み重ねながら、「食を営む力」が高まっていきます。このように、子どもの多くの時間は、食事の時間以外も、食べる事につながっていますので、子育てや保育の中の食育は大きなものとなります。生涯にわたって健全な心身で生きていくためには、正しい食習慣を身につけたり、必要な栄養を摂ることを常に意識して、継続しなくてはなりません。その基礎となる幼児期には、園でも家庭でもまわりの大人のサポートや食育が必要になります。子どもの発達に応じて、大人が食に関わるほど、子どもの「食を営む力」は育まれていきます。



※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します。

11月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
1/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん きのこハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー 納豆汁 パナナ 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 油 三温糖 マヨドレ うどん	牛肉 豚肉 納豆 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 小松菜 大根 ねぎ ブロッコリー ほうれん草	6日(水) ぞう組・きりん組遠足(こども科学館) 13日(水) ぞう組調理保育(さつま汁)
2/土	牛乳 ビス ケツ	焼きそば おでん きゅうりのやわらか煮 さつま芋スティック チーズ わかめスープ みかん	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	焼きそば麺 こめ 三温糖 麩 さつま芋	豚肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	きゃべつ 人参 ほうれん草 もやし ピーマン きゅうり 小松菜 青のり 大根 こんぶ わかめ	15日(金) 七五三 ~七五三のマメ知識~
5/火	牛乳 ビス ケツ	食パン(いちごジャム) ささみの磯辺揚げの薄切り 温野菜サラダ かぼちゃシチュー みかん 大根スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト パナナ	食パン 片栗粉 こめ マヨドレ じゃが芋	ささ身 ツナ チーズ ヨーグルト しらす 牛乳	ブロッコリー レタス 人参 赤ピーマン かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 青のり	昔は乳幼児の生存率が低く7歳まで無事に成長させるのは現代よりも大変でした。そこで節目ごとに神様に感謝して、子どもの健やかな成長を願ったのが七五三の始まりです。七五三を祝うようになった背景には、「7歳までは神のうち」という考え方があります。7歳までは神様に守られていて何をしてもバチは当たらないけれど、魂が定まっていなないのでいつ死ぬかわからないとされていました。それほど病気などで亡くなる子どもが多かったようです。7歳まで無事に成長すれば、社会の一員として認められると考えられていました。七五三は「帯解き(おびとき)」「袴着(はかまぎ)」「髪置(かみおき)」という3つの儀式に由来します。
6/水	牛乳 ビス ケツ	ごはん 豚肉ソテーの細切り さつま芋の甘煮 みそ汁 大根スティック ブロッコリーのおかか和え みかん	煮込みうどん 牛乳 りんごゼリー ビスケット	こめ さつま芋 三温糖 麩 うどん	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 大根 ブロッコリー かぼちゃ 人参 わかめ ねぎ ほうれん草	3歳: 髪置きの儀...江戸時代まで、3歳未満の乳幼児は髪を剃るという風習があり、「髪置きの儀」によりそれまで剃っていた髪を伸ばすことが許されるようになったようです。
7/木	牛乳 ビス ケツ	ハヤシライス わかめ入り温野菜サラダ 豆腐スープ みかん 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 さつま蒸しパン	こめ 三温糖 うどん じゃが芋 さつま芋 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン かぶ にら わかめ サニーレタス 人参	5歳: 袴着の儀...子どもが5歳に成長するとはじめて袴を身に付ける「袴着の儀(はかまぎのぎ)」という儀式が行われていました。
8/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん 里芋のとも和え 牛肉とごぼうのやわらか煮 すまし汁 パナナ さつま芋スティック	おじや 牛乳 大学芋	こめ さつま芋 ざらめ 油 里芋 水あめ	牛肉 豆腐 ささ身 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 小松菜 とろろ昆布 大根 ほうれん草 わかめ	7歳: 帯解きの儀...鎌倉時代より子どもが7歳になると「帯解きの儀(おびときのぎ)」という儀式が行われるようになり、子どもが着物を着る際に帯がむすべるようになったことをお祝いしました。これらの3つを総じて、明治時代には「七五三」と呼ぶようになったようです。
9/土	牛乳 ビス ケツ	肉うどん マセドアンサラダ 小松菜の炒め煮 チーズ バナナ 大根スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	うどん じゃが芋 マヨドレ 油 さつま芋 ホットドックパン	豚肉 豆腐 ホイップクリーム チーズ 牛乳	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 小松菜 きゃべつ 大根	千歳あめ...七五三と言えば、千歳飴。 園では飴は出ませんが、ご家庭で食べる際には十分注意をしてください。
11/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん マーボー豆腐 里芋のから揚げ みそ汁 みかん さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 蒸かし芋	こめ 里芋 うどん 油 さつま芋 三温糖 片栗粉	豆腐 豚肉 牛乳	赤ピーマン 大根 人参 玉ねぎ にら ほうれん草 小松菜 きゃべつ ねぎ	給食では、菊を使って「菊ごはん」を出す予定です。
12/火	牛乳 ビス ケツ	カレーライス スパゲティー入り温野菜サラダ わかめスープ パナナ 人参スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト せんべい	こめ じゃが芋 スパゲティ マヨドレ うどん	鶏肉 豆腐 バター ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 人参 赤・黄ピーマン きゃべつ かぼちゃ レタス ブロッコリー わかめ	*ぶどうを食べる際は十分気をつけましょう！！
13/水	牛乳 ビス ケツ	ごはん カジキの煮つけ 人参スティック ひじき入りやわらかきんぴら さつま汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ 小麦粉 さつま芋 油 ざらめ 里芋 ごま油	カジキ 豚肉 しらす 豆腐 牛乳	ひじき ごぼう ほうれん草 れんこん ブロッコリー 大根 ねぎ 人参	
14/木	牛乳 ビス ケツ	食パン(いちごジャム) イタリアンポーク細切りの ポテトサラダ 白菜スープ パナナ 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	食パン じゃが芋 さつま芋 マヨドレ パイ皮 うどん	豚肉 鶏肉 ヨーグルト ささ身 牛乳	トマト レタス 玉ねぎ 白菜 赤・黄ピーマン きゅうり 大根 ねぎ 人参 ほうれん草	
15/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏から揚げの薄切り 筑前煮 そうめんスープ みかん さつま芋スティック	おじや ほうじ茶 寒天プリン	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋 そうめん さつま芋	鶏肉 しらす 牛乳	人参 大根 小松菜 ごぼう ほうれん草 れんこん 玉ねぎ きゃべつ	



* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

11月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
1/金	牛乳	ごはん きのこハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー 納豆汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 油 三温糖 マヨドレ うどん	牛肉 豚肉 納豆 生揚げ 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 小松菜 大根 ねぎ ブロッコリー ほうれん草	552	20.9	6日(水) ぞう組・きりん組遠足(こども科学館) 13日(水) ぞう組調理保育(さつま汁) 15日(金) 七五三 ~七五三のマメ知識~ 昔は乳幼児の生存率が低く7歳まで無事に成長させるのは現代よりも大変でした。そこで節目ごとに神様に感謝して、子どもの健やかな成長を願ったのが七五三の始まりです。七五三を祝うようになった背景には、「7歳までは神のうち」という考え方があります。7歳までは神様に守られていて何をしてもバチは当たらないけれど、魂が定まっていなないのでいつ死ぬかわからないとされていました。それほど病気などで亡くなる子どもが多かったようです。7歳まで無事に成長すれば、社会の一員として認められると考えられていました。七五三は「帯解き(おびとき)」「袴着(はかまぎ)」、「髪置(かみおき)」という3つの儀式に由来します。 3歳:髪置きの儀...江戸時代まで、3歳未満の乳幼児は髪を剃るという風習があり、「髪置きの儀」によりそれまで剃っていた髪を伸ばすことが許されるようになったようです。 5歳:袴着の儀...子どもが5歳に成長するとはじめて袴を身に付ける「袴着の儀(はかまぎのぎ)」という儀式が行われていました。 7歳:帯解きの儀...鎌倉時代より子どもが7歳になると「帯解きの儀(おびときのぎ)」という儀式が行われるようになり、子どもが着物を着る際に帯がむすべるようになったこととお祝いしました。これらの3つを総じて、明治時代には「七五三」と呼ぶようになったようです。 千歳あめ...七五三と言えば、千歳飴。 園では飴は出しませんが、ご家庭で食べる際には十分注意をください。 給食では、菊を使って「菊ごはん」を出す予定です。
2/土	牛乳	焼きそば おでん きゅうりの甘酢漬け チーズ わかめスープ りんご	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	焼きそば麺 こめ 三温糖 麩	豚肉 生揚げ チーズ さけ 牛乳	きゃべつ 人参 ほうれん草 もやし ピーマン きゅうり 小松菜 青のり 大根 こんぶ わかめ	532	20.5	
5/火	牛乳	パンズパン(いちごジャム) ささみの磯辺揚げ シルバーサラダ かぼちゃシチュー りんご	おじや ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	パンズパン こめ 片栗粉 春雨 マヨドレ じゃが芋	ささ身 ツナ チーズ ヨーグルト しらす 牛乳	ブロッコリー レタス 人参 赤ピーマン かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 青のり	479	19.9	
6/水	牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	煮込みうどん 牛乳 りんごゼリー ビスケット	こめ さつま芋 三温糖 麩 うどん	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ レモン ブロッコリー かぼちゃ 人参 わかめ ねぎ ほうれん草	544	20.1	
7/木	牛乳	ハヤシライス わかめサラダ 豆腐スープ みかん	煮込みうどん 牛乳 さつま蒸しパン	こめ さつま芋 うどん じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン かぶ にら わかめ サニーレタス 人参	541	16.3	
8/金	牛乳	さんまごはん 里芋のとも和え 牛肉とごぼうのしぐれ煮 すまし汁 ヤクルト	おじや 牛乳 大学芋	こめ さつま芋 ざらめ 油 里芋 水あめ	牛肉 豆腐 ささ身 さんま 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 わかめ 小松菜 とうろ昆布 大根 ほうれん草 しょうが こんぶ	583	19.4	
9/土	牛乳	肉うどん マセドアンサラダ 小松菜の炒め物 チーズ バナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	うどん じゃが芋 マヨドレ 油 さつま芋 ホットドックパン	豚肉 油揚げ 豆腐 ホイップクリーム チーズ 牛乳	まいたけ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 小松菜 きゃべつ 大根	527	17.0	
11/月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 里芋のから揚げ みそ汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 蒸かし芋	こめ 里芋 うどん 油 さつま芋 三温糖 片栗粉	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	赤ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 玉ねぎ にら ねぎ ほうれん草 小松菜 きゃべつ しょうが	501	16.1	
12/火	牛乳	カレーライス スパゲティーサラダ わかめスープ ヤクルト	煮込みうどん ほうじ茶 焼きりんご せんべい	こめ じゃが芋 スパゲティ マヨドレ うどん	鶏肉 豆腐 ヤクルト バター ヨーグルト 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 人参 赤・黄ピーマン きゃべつ かぼちゃ レタス ブロッコリー わかめ	542	15.4	
13/水	牛乳	ごはん カジキの煮つけ ひじき入りきんぴら さつま汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	おじや 牛乳 ごまかりんとう	こめ 小麦粉 さつま芋 油 ざらめ 里芋 ごま油	カジキ ごま 豚肉 油揚げ しらす 豆腐 牛乳	ひじき ごぼう ほうれん草 れんこん ブロッコリー 大根 まいたけ ねぎ 人参	592	22.9	
14/木	牛乳	食パン(いちごジャム) イタリアンポーク ポテトサラダ 白菜スープ バナナ	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	食パン じゃが芋 さつま芋 マヨドレ パイ皮 うどん	豚肉 鶏肉 ヨーグルト ささ身 牛乳	トマト レタス 玉ねぎ 白菜 赤・黄ピーマン きゅうり 大根 ねぎ 人参 ほうれん草	489	19.2	
15/金	牛乳	きくごはん 鶏のから揚げ 筑前煮 そうめんスープ みかん	おじや ほうじ茶 寒天プリン	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋 そうめん	油揚げ 鶏肉 しらす 牛乳	えのき まいたけ 人参 大根 たけのこ ごぼう ほうれん草 れんこん 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	554	21.6	*ぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

11月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
1/金	ごはん きのこハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー 納豆汁 りんご	牛乳 みかんゼリー せんべい	こめ 油 三温糖 マヨドレ	牛肉 豚肉 納豆 生揚げ 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 小松菜 ねぎ ブロッコリー	681	25.3	<p>6日(水) ぞう組・きりん組遠足(こども科学館)</p> <p>13日(水) ぞう組調理保育(さつま汁)</p> <p>15日(金) 七五三</p> <p>～七五三のマメ知識～ 昔は乳幼児の生存率が低く7歳まで無事に成長させるのは現代よりも大変でした。そこで節目ごとに神様に感謝して、子どもの健やかな成長を願ったのが七五三の始まりです。七五三を祝うようになった背景には、「7歳までは神のうち」という考え方があります。7歳までは神様に守られていて何をしてもバチは当たらないけれど、魂が定まっていなないのでいつ死ぬかわからないとされていました。それほど病気などで亡くなる子どもが多かったようです。7歳まで無事に成長すれば、社会の一員として認められると考えられていました。七五三は「帯解き(おびとき)」「袴着(はかまぎ)」「髪置(かみおき)」という3つの儀式に由来します。</p> <p>3歳: 髪置きの儀・・・江戸時代まで、3歳未満の乳幼児は髪を剃るという風習があり、「髪置きの儀」によりそれまで剃っていた髪を伸ばすことが許されるようになったようです。</p> <p>5歳: 袴着の儀・・・子どもが5歳に成長するとはじめて袴を身に付ける「袴着の儀(はかまぎのぎ)」という儀式が行われていました。</p> <p>7歳: 帯解きの儀・・・鎌倉時代より子どもが7歳になると「帯解きの儀(おびときのぎ)」という儀式が行われるようになり、子どもが着物を着る際に帯がむすべるようになったこととお祝いしました。これらの3つを総じて、明治時代には「七五三」と呼ぶようになったようです。</p> <p>千歳あめ・・・七五三と言えば、千歳飴。 園では飴は出しますが、ご家庭で食べる際には十分注意をしてください。 給食では、菊を使って「菊ごはん」を出す予定です。</p> <p>*ぶどうを食べる際は十分気をつけましょう！！</p>
2/土	焼きそば おでん きゅうりの甘酢漬け チーズ わかめスープ りんご	ほうじ茶 さけおにぎり	焼きそば麺 こめ 三温糖 麩	豚肉 生揚げ チーズ さけ	きゃべつ 人参 小松菜 もやし ピーマン きゅうり 青のり 大根 こんぶ わかめ	605	22.9	
5/火	バンズパン(いちごジャム) ささみの磯辺揚げ シルバーサラダ かぼちゃシチュー りんご	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	バンズパン 片栗粉 春雨 マヨドレ	ささ身 ツナ チーズ ヨーグルト	ブロッコリー レタス 人参 赤ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 青のり	594	23.3	
6/水	ごはん 豚肉のみそ焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 りんごゼリー ビスケット	こめ さつま芋 三温糖 麩	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ レモン ブロッコリー かぼちゃ わかめ ねぎ	644	23.6	
7/木	ハヤシライス わかめサラダ 豆腐スープ みかん	牛乳 さつま蒸しパン	こめ さつま芋 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン かぶ にら わかめ サニーレタス	661	18.7	
8/金	さんまごはん 里芋のとも和え 牛肉とごぼうのしぐれ煮 すまし汁 ヤクルト	牛乳 大学芋	こめ さつま芋 ざらめ 油 里芋 水あめ	牛肉 豆腐 さんま 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 小松菜 ところ昆布 ほうれん草 しょうが こんぶ	646	19.4	
9/土	肉うどん マセドアンサラダ 小松菜の炒め物 チーズ バナナ	牛乳 ホイップサンド	うどん じゃが芋 マヨドレ 油 さつま芋 ホットドックパン	豚肉 油揚げ 豆腐 ホイップクリーム チーズ 牛乳	まいたけ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 小松菜	632	19.6	
11/月	ごはん マーボー豆腐 里芋のから揚げ みそ汁 りんご	牛乳 蒸かし芋 大根の漬物	こめ 里芋 油 さつま芋 三温糖 片栗粉	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	赤ピーマン 玉ねぎ 大根 玉ねぎ にら ねぎ 小松菜 きゃべつ しょうが	607	18.2	
12/火	カレーライス スパゲティーサラダ わかめスープ ヤクルト	ほうじ茶 焼きりんご せんべい	こめ じゃが芋 スパゲティ マヨドレ	鶏肉 豆腐 ヤクルト バター ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 赤・黄ピーマン きゃべつ 人参 レタス ブロッコリー わかめ	626	16.6	
13/水	ぞう組 調理保育 ごはん カジキの煮つけ ひじき入りきんぴら さつま汁 ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 ごまかりんとう	こめ 小麦粉 さつま芋 油 ざらめ 里芋 ごま油	カジキ ごま 豚肉 油揚げ 牛乳	ひじき ごぼう ほうれん草 れんこん ブロッコリー 大根 まいたけ ねぎ 人参	687	25.4	
14/木	食パン(いちごジャム) イタリアンポーク ポテトサラダ 白菜スープ バナナ	ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	食パン じゃが芋 さつま芋 マヨドレ パイ皮	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	トマト レタス 玉ねぎ 白菜 赤・黄ピーマン きゅうり ねぎ 人参 ほうれん草	610	21.8	
15/金	七五三 きくごはん 鶏のから揚げ 筑前煮 そうめんスープ みかん	ほうじ茶 寒天プリン	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋 そうめん	油揚げ 鶏肉 牛乳	えのき まいたけ 人参 大根 たけのこ ごぼう ほうれん草 れんこん 玉ねぎ 小松菜	660	24.8	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

稲刈り

ぞう組ときりん組が稲刈りに行きました。
稲刈りの後、田んぼで出前弁当を食べました。



調理保育

10月は鮭のちゃんちゃん焼きを作りました。
グループに分かれて野菜やきのこを手でちぎりました。



鮭さばき

今年も鮭さばきを行いました。
オスメスの違い、命あるものをいただく「食べ物への感謝の気持ち」を子ども達に伝え、お昼にはさけ汁にして味わいました。

