

# 11月離乳食献立予定表(中期食) NO2

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
16/土	煮込みうどん(きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ) しらすとじゃが芋のポツテリ煮 かぶと人参のココロ煮	おじや (カジキ 大根 人参 小松菜)	うどん こめ じゃが芋	しらす かじき	きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ かぶ 人参 大根 小松菜
18/月	7倍粥 カジキの煮つけ なすのおひたし(きゃべつ 白菜 人参) みそ汁(じゃが芋 わかめ)	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 ほうれん草)	こめ じゃが芋 うどん	カジキ 豆腐	なす きゃべつ 白菜 人参 大根 ほうれん草
19/火	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮(玉ねぎ) かぶとブロッコリーのとろみ煮 すまし汁(麩 ほうれん草)	おじや (しらす じゃが芋 ほうれん草 人参)	こめ じゃが芋 麩	ささ身 しらす	かぶ ブロッコリー ほうれん草 人参 玉ねぎ
20/水	7倍粥 豆腐とささ身のポツテリ煮 かぼちゃと人参のココロ煮 みそ汁(大根 わかめ)	煮込みうどん (カレイ 白菜 人参 小松菜)	こめ うどん	豆腐 カレイ ささ身	かぼちゃ 人参 大根 わかめ 白菜 小松菜
21/木	パンがゆ ささ身のブロッコリーあんかけ 大根と人参のココロ煮 みそ汁(白菜 小松菜)	おじや (しらす ほうれん草 麩 わかめ)	食パン こめ 麩	ささ身 しらす	ブロッコリー 大根 人参 小松菜 白菜 わかめ ほうれん草
22/金	煮込みうどん(小松菜 玉ねぎ わかめ) 豆腐とささ身のとろみ煮 ほうれん草のおひたし(人参)	おじや (ツナ 大根 きゃべつ 人参)	うどん こめ	豆腐 ツナ ささ身	小松菜 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 大根
25/月	7倍粥 豆腐のブロッコリーあんかけ じゃが芋と小松菜のポツテリ煮 みそ汁(きゃべつ 麩)	おじや (しらす 人参 大根 ほうれん草)	こめ じゃが芋 麩	豆腐 しらす	ブロッコリー 小松菜 きゃべつ 大根 ほうれん草 人参
26/火	パンがゆ カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 豆腐スープ(玉ねぎ 人参)	おじや (ツナ さつま芋 麩 わかめ)	食パン さつま芋 麩	カレイ ツナ 豆腐	大根 人参 玉ねぎ わかめ
27/水	7倍粥 豆腐とほうれん草のポツテリ煮 かぶと人参のココロ煮 すまし汁(白菜 小松菜)	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ わかめ)	こめ うどん	豆腐 ささ身	ほうれん草 人参 かぶ 白菜 小松菜 大根 玉ねぎ わかめ
28/木	7倍粥 ささ身の小松菜あんかけ 大根とブロッコリーのくずし煮 みそ汁(白菜 ほうれん草)	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 人参)	こめ	ささ身 しらす	ブロッコリー 小松菜 白菜 ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ 人参
29/金	7倍粥 ささ身ときゃべつのとろみ煮 白菜と人参のくたくた煮 わかめスープ(麩 小松菜)	煮込みうどん (ツナ かぶ 人参 ほうれん草)	こめ 麩	ささ身 ツナ	白菜 ほうれん草 小松菜 わかめ 人参 きゃべつ かぶ
30/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ 小松菜) 豆腐の人参あんかけ かぶとじゃが芋の煮物	おじや (しらす かぼちゃ 人参 きゃべつ)	うどん こめ じゃが芋	豆腐 しらす	玉ねぎ 小松菜 かぶ かぼちゃ きゃべつ 人参

## 子どもの心身の発達と食育



### ～口腔内の発達と食育～

5・6ヶ月ごろになると、子どもは唇をとじることにより食べ物を飲み込めるようになります。最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀嚼が上手になり、1歳ごろで奥歯が生えてくると食べ物を噛み砕けるようになります。ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろからです。食育を進める際には、こうした口腔内の発達と咀嚼の力に配慮することが大切です。



### ～手指の運動機能の発達に合わせた食育～

手指の運動機能の発達は、食育に大きく関わっています。たとえば、食べ方ひとつにとっても、最初は食事を大人に食べさせてもらいますが9ヶ月ごろからは自分から手づかみ食べをするようになります。さらに、1歳過ぎごろからスプーンやフォークを、3歳ごろからは箸を使い始めながら食べるようになります。また、野菜をちぎる、皮をむく、包丁を使うといった調理も、年齢が上がるにつれて複雑な作業ができるようになります。「自分でできた」という自信や達成感を育てるうえでも、子どもの手指の発達に合った食育を行いましょう。

### ～知能の発達に合わせた食育～

子どもは記憶力が発達する2歳くらいから、食べ物や料理の名前を少しずつ覚えていきます。また、4歳くらいになると食べ物の匂いを説明されるとわかるようになり、5歳ごろからは食べ物が体にどんな役割をするのか理解したり、いろいろな味覚を受け入れて食べ物を味わうようになります。子どもは自分の身の回りの物事に対して好奇心が旺盛です。子どもの知能の発達に合わせた食育を計画することが、食への関心を促し、食材や料理、食の文化やマナーなど幅広い項目についての知識や理解を深めるポイントとなります。



※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えます。

# 11月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

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
16/土	煮込みうどん(きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ) しらすとじゃが芋のポツリ煮 かぶと人参のココロ煮 大根スティック	おじや (カジキ 大根 人参 小松菜) さつま芋スティック	うどん こめ じゃが芋 さつま芋	しらす かじき	きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ かぶ 人参 大根 小松菜
18/月	5倍粥 カジキの煮つけ 大根スティック なすのおひたし(きゃべつ 白菜 人参) みそ汁(じゃが芋 わかめ)	煮込みうどん (豆腐 大根 人参 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	カジキ 豆腐	なす きゃべつ 白菜 人参 大根 ほうれん草
19/火	5倍粥 ハンバーグ(豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋) かぶとブロッコリーのとりみ煮 すまし汁(麩 ほうれん草) 人参スティック	おじや (しらす じゃが芋 ほうれん草 人参) 大根スティック	こめ じゃが芋 麩	豚ひき肉 しらす	かぶ ブロッコリー ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ わかめ
20/水	5倍粥 豆腐と豚ひき肉の小判焼き かぼちゃと人参のココロ煮 みそ汁(大根 わかめ) さつま芋スティック	煮込みうどん (カレイ 白菜 人参 小松菜) 大根スティック	こめ うどん さつま芋	豆腐 カレイ 豚ひき肉	かぼちゃ 人参 大根 わかめ 白菜 小松菜
21/木	パンスティック ささ身のブロッコリーあんかけ 大根と人参のココロ煮 パナナ みそ汁(白菜 小松菜) さつま芋スティック	ライスおやき (しらす ほうれん草) すまし汁(麩 わかめ)	食パン こめ 麩 さつま芋 パナナ	ささ身 しらす	ブロッコリー 大根 人参 小松菜 白菜 わかめ ほうれん草
22/金	煮込みうどん(小松菜 玉ねぎ わかめ) 豆腐と豚ひき肉のとりみ煮 大根スティック ほうれん草のおひたし(人参) パナナ	おじや (ツナ 大根 きゃべつ 人参) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋 パナナ	豆腐 ツナ 豚ひき肉	小松菜 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 大根
25/月	5倍粥 豆腐のブロッコリーあんかけ じゃが芋と小松菜のポツリ煮 みそ汁(きゃべつ 麩) 人参スティック	おじや (しらす 人参 大根 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 麩 さつま芋	豆腐 しらす	ブロッコリー 小松菜 きゃべつ 大根 ほうれん草 人参
26/火	パンスティック カレイの煮つけ 大根と人参のココロ煮 さつま芋スティック 豆腐スープ(玉ねぎ 人参) パナナ	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(麩 わかめ)	食パン さつま芋 麩 パナナ	カレイ ツナ 豆腐	大根 人参 玉ねぎ わかめ
27/水	5倍粥 豆腐とほうれん草のポツリ煮 かぶと人参のココロ煮 すまし汁(白菜 小松菜) さつま芋スティック	煮込みうどん (ささ身 大根 玉ねぎ わかめ) 人参スティック	こめ うどん さつま芋	豆腐 ささ身	ほうれん草 人参 かぶ 白菜 小松菜 大根 玉ねぎ わかめ
28/木	5倍粥 ささ身の小松菜あんかけ 大根とブロッコリーのくずし煮 パナナ みそ汁(白菜 ほうれん草) 人参スティック	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 人参) さつま芋スティック	こめ さつま芋 パナナ	ささ身 しらす	ブロッコリー 小松菜 白菜 ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ 人参
29/金	5倍粥 豚ひき肉ときゃべつのとりみ煮 白菜と人参のたくたく煮 わかめスープ(麩 小松菜) 大根スティック	煮込みうどん (ツナ かぶ 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ 麩 さつま芋	豚ひき肉 ツナ	白菜 ほうれん草 小松菜 わかめ 人参 きゃべつ かぶ 大根
30/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ 小松菜) 豆腐の人参あんかけ かぶとじゃが芋の煮物 さつま芋スティック	おじや (しらす かぼちゃ 人参 きゃべつ) 大根スティック	うどん こめ じゃが芋 さつま芋	豆腐 しらす	玉ねぎ 小松菜 かぶ かぼちゃ きゃべつ 人参 大根

## 子どもの心身の発達と食育



### ～口腔内の発達と食育～

5・6ヶ月ごろになると、子どもは唇をとじることにより食べ物を飲み込めるようになります。最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀嚼が上手になり、1歳ごろで奥歯が生えてくると食べ物を噛み砕けるようになります。ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろからです。食育を進める際には、こうした口腔内の発達と咀嚼の力に配慮することが大切です。



### ～手指の運動機能の発達に合わせた食育～

手指の運動機能の発達は、食育に大きく関わっています。たとえば、食べ方ひとつにとっても、最初は食事を大人に食べさせてもらいますが9ヶ月ごろからは自分から手づかみ食べをするようになります。さらに、1歳過ぎごろからスプーンやフォークを、3歳ごろからは箸を使い始めながら食べるようになります。また、野菜をちぎる、皮をむく、包丁を使うといった調理も、年齢が上がるにつれて複雑な作業ができるようになります。「自分でできた」という自信や達成感を育てるうえでも、子どもの手指の発達に合った食育を行いましょう。

### ～知能の発達に合わせた食育～

子どもは記憶力が発達する2歳くらいから、食べ物や料理の名前を少しずつ覚えていきます。また、4歳くらいになると食べ物の旬を説明されるとわかるようになり、5歳ごろからは食べ物が体にどんな役割をするのか理解したり、いろいろな味覚を受け入れて食べ物を味わうようになります。子どもは自分の身の回りの物事に対して好奇心が旺盛です。子どもの知能の発達に合わせた食育を計画することが、食への関心を促し、食材や料理、食の文化やマナーなど幅広い項目についての知識や理解を深めるポイントとなります。



※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えます。

# 11月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



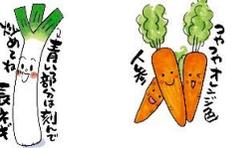
	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
16/土	牛乳 ビス ケツ	きのこスパゲティー 肉じゃが 大根スティック かぶのスープ みかん チーズ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 わかめおにぎり	スパゲティー麺 こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 バター 牛肉 チーズ 凍り豆腐 牛乳	白菜 きゃべつ ほうれん草 えのき まいたけ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 かぶ	19日(火) 誕生日会
18/月	牛乳 ビス ケツ	納豆ごはん カレイの煮つけ なすのおひたし みそ汁 みかん 大根スティック	野菜スープ パナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 蒸しパンミックス	納豆 しらす カレイ チーズ 牛乳	青のり なす きゃべつ 人参 白菜 玉ねぎ わかめ ほうれん草 大根	27日(水) ぶりさばき
19/火	牛乳 ビス ケツ	ごはん ハンバーグ 切りコブのやわらか煮物 ゆでブロッコリー すまし汁 パナナ 人参スティック	おじや 牛乳 カルピスゼリー せんべい	こめ じゃが芋 パン粉 油 ざらめ 麩	豆腐 しらす 豚肉 牛肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 刻み昆布 人参 小松菜 まいたけ かぶ ほうれん草 ブロッコリー	先月おこなったさけさばき同様に今度は旬の“ぶり”を子どもたちの前でさばきます。食べ物への感謝の気持ちを持ってもらう為に、「命ある物を頂いて(食べて)大きくなれる」ことを子どもたちに伝えていきます。
20/水	牛乳 ビス ケツ	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁 みかん さつま芋スティック	ビスケット パナナ ほうじ茶 うどんスープ	こめ うどん パン粉 油 ざらめ さつま芋	豆腐 牛肉 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 切り干し大根 人参 ひじき ごぼう 小松菜 わかめ かぼちゃ 白菜 ねぎ	また、魚のお腹の中を見せ、人間も同じように大切な物が身体の中にはある事も伝え、喧嘩してキックやパンチをしてはいけないことなどを伝えています。
21/木	牛乳 ビス ケツ	食パン(りんごジャム) 鶏のごま風揚げの薄切り さつま芋スティック マカロニサラダ 大根スープ パナナ	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	食パン 片栗粉 マカロニ さつま芋 油 マヨドレ 春雨	鶏肉 豚肉 ヨーグルト しらす 牛乳	ブロッコリー 人参 大根 セロリ もやし ねぎ 小松菜 ほうれん草	そして、お昼には『いただきます』のあいさつの意味をあらためて伝え、感謝をしながら「ブリの照り焼き」を味わいます。(次の日にはあらを使ってブリ大根を味わいます)
22/金	牛乳 ビス ケツ	きのこうどん 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 チーズ パナナ 大根スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ 油 片栗粉	鶏肉 さけ 豆腐 豚肉 ごま チーズ 牛乳	もやし 大根 小松菜 わかめ ごぼう ほうれん草 赤ピーマン たら きゃべつ	旬を迎える【冬野菜】について
25/月	牛乳 ビス ケツ	納豆ごはん 揚げ出し豆腐 里芋のとも和え みそ汁 みかん 人参スティック	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 片栗粉 油 三温糖 里芋 蒸しパンミックス	納豆 豆腐 ごま しらす 牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草 小松菜 きゃべつ 大根葉 もやし ねぎ たら よもぎ	白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍る事が無いように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこのためです。
26/火	牛乳 ビス ケツ	食パン(いちごジャム) チキンカツ 温野菜サラダ 豆乳スープ パナナ さつま芋スティック	おかかおにぎり みそ汁 牛乳 スイートポテト	食パン こめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 バター 牛乳	レタス 大根 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草	また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。良いことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体の芯から温まる料理に使って、寒い冬をのりきりしましょう。
27/水	牛乳 ビス ケツ	ごはん ブリの照り焼き ほうれん草の白和え みかん かぶのスープ さつま芋スティック	パナナ せんべい 牛乳 うどんスープ	こめ 三温糖 うどん ざらめ さつま芋	ブリ 豆腐 ごま 豚肉 鶏肉 牛乳	かぶ 白菜 人参 ほうれん草 小松菜 大根 ねぎ	～注意喚起～
28/木	牛乳 ビス ケツ	ごはん ささ身のゆかり風味揚げ ぶり大根 ゆでブロッコリー みそ汁 みかん 人参スティック	おじや 牛乳 パイスティック	こめ 片栗粉 ざらめ マヨドレ パイ皮	ささ身 ブリ 豆腐 しらす 牛乳	大根 人参 きゃべつ ほうれん草 白菜 ねぎ ゆかり 玉ねぎ	りんごや柿の季節になりました。スーパーなどでも色々な種類が多く出回っていますが、子どもが食べる際には種などに気をつけ、目を離さず、よく噛んで食べる様注意してください。
29/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん 焼きぎょうざ 切りコブの中華和え わかめスープ パナナ 大根スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋 かぶの漬物	こめ ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 麩 さつま芋	豚肉 鶏肉 ささ身 ごま しらす 牛乳	たら きゃべつ 白菜 かぶ 切りコブ もやし レタス わかめ 小松菜 人参 ほうれん草 大根	
30/土	牛乳 ビス ケツ	カレーうどん かぶの漬物 生揚げと里芋の煮物 チーズ みかん さつま芋スティック	野菜スープ パナナ 牛乳 ツナサンド	うどん ざらめ ホットドックパン 里芋 マヨドレ さつま芋	豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	かぶ 玉ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ	

\* 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)

NO2

秋川あすなろ保育園



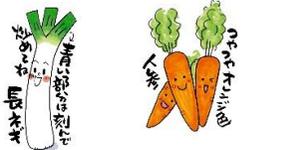
日	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
16/土	牛乳	きのこスパゲティ 肉じゃが チーズ 大根スティック かぶのスープ りんご	野菜スープ せんべい ほうじ茶 わかめおにぎり	スパゲティ麺 こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 バター 牛肉 チーズ 凍り豆腐 牛乳	白菜 きゃべつ ほうれん草 えのき まいたけ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 かぶ	548	19.1	19日(火) 誕生日会
18/月	牛乳	納豆ごはん さばの塩焼き なすのおひたし みそ汁 りんご	野菜スープ バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 蒸しパンミックス	納豆 しらす さば チーズ 牛乳	青のり なす きゃべつ 人参 白菜 玉ねぎ わかめ ほうれん草 大根	530	21.8	27日(水) ぶりさばき
19/火	牛乳	赤飯 ハンバーグ 切りコブの煮物 ゆでブロッコリー すまし汁 ヤクルト	おじや 牛乳 カルビスゼリー せんべい	こめ じゃが芋 パン粉 油 ざらめ 麩	小豆 豆腐 しらす 豚肉 牛肉 ヤクルト 油揚げ ツナ 牛乳	玉ねぎ 刻み昆布 人参 小松菜 まいたけ かぶ ほうれん草 ブロッコリー	567	20.6	先月おこなったさげさばき同様に今度は旬の“ぶり”を子どもたちの前でさばきます。 食べ物への感謝の気持ちを持ってもらう為に、「命ある物を頂いて(食べて)大きくなる」ことを子どもたちに伝えていきます。
20/水	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	ビスケット バナナ ほうじ茶 うどんスープ	こめ うどん パン粉 油 ざらめ	豆腐 牛肉 豚肉 油揚げ ツナ 牛乳	玉ねぎ 切り干し大根 人参 ひじき ごぼう 小松菜 わかめ かぼちゃ 白菜 ねぎ	544	20.1	また、魚のお腹の中を見せ、人間も同じように大切な物が身体の中にはある事も伝え、喧嘩してキックやパンチをしてはいけないことなどを伝えています。
21/木	牛乳	食パン(りんごジャム) 鶏のごま風味から揚げ バナナ マカロニサラダ 大根スープ	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	食パン 片栗粉 油 マカロニ マヨドレ 春雨	鶏肉 豚肉 ヨーグルト しらす 牛乳	ブロッコリー 人参 大根 セロリ もやし ねぎ 小松菜 ほうれん草	510	21.9	そして、お昼には『いただきます』のあいさつの意味をあらためて伝え、感謝をしながら「ブリの照り焼き」を味わいます。(次の日にはあらを使ってブリ大根を味わいます)
22/金	牛乳	きのこうどん 炒り豆腐 ほうれん草のナムル チーズ バナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ 油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 さけ ごま チーズ 牛乳	まいたけ しめじ えのき もやし 小松菜 わかめ ごぼう ほうれん草 たけのこ 赤ピーマン なら きゃべつ	529	20.5	旬を迎える【冬野菜】について
25/月	牛乳	納豆ごはん 揚げ出し豆腐 里芋のとも和え みそ汁 りんご	おじや 牛乳 よもぎまんじゅう	こめ 片栗粉 油 三温糖 里芋 蒸しパンミックス	納豆 豆腐 ごま 油揚げ しらす あんこ 牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草 小松菜 きゃべつ 大根葉 もやし ねぎ なら よもぎ	583	20.8	白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち 冬野菜の特徴は、寒さで凍る事が無いように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。 食べたときに冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこのためです。
26/火	牛乳	バンズパン(いちごジャム) チキンカツ ツナサラダ 豆乳スープ バナナ	おかかおにぎり 牛乳 スイートポテト	バンズパンこめ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 バター 牛乳	レタス 大根 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草	567	22.1	また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。良いことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体の芯から温まる料理に使って、寒い冬をのりきりましょう。
27/水	牛乳	ごはん ブリの照り焼き ほうれん草の白和え かぶのスープ ヤクルト	バナナ せんべい 牛乳 うどんスープ	こめ 三温糖 うどん ざらめ	ブリ 豆腐 ごま 豚肉 鶏肉 ヤクルト 牛乳	かぶ 白菜 人参 ほうれん草 小松菜 大根 まいたけ ねぎ	553	22.8	
28/木	牛乳	ごはん ささ身のゆかり風味揚げ ぶり大根 ゆでブロッコリー みそ汁 みかん	おじや 牛乳 パイスティック	こめ 片栗粉 ざらめ マヨドレ パイ皮	ささ身 ブリ 豆腐 しらす 牛乳	大根 人参 きゃべつ ほうれん草 白菜 ねぎ ゆかり 玉ねぎ	498	21.0	
29/金	牛乳	ごはん 焼きぎょうざ 切りコブの中華和え わかめスープ りんご	おじや 牛乳 蒸かし芋 かぶの漬物	こめ ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 麩 さつま芋	豚肉 鶏肉 ささ身 ごま しらす 牛乳	なら きゃべつ 白菜 かぶ 切りコブ もやし レタス わかめ 小松菜 人参 ほうれん草	521	20.0	
30/土	牛乳	カレーうどん かぶの漬物 生揚げと里芋の煮物 チーズ りんご	野菜スープ バナナ 牛乳 ツナサンド	うどん ざらめ ホットドックパン マヨドレ 里芋	豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	かぶ 玉ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ	541	20.7	～注意喚起～ りんごや柿の季節になりました。スーパーなどでも色々な種類が多く出回っていますが、子どもが食べる際には種などに気をつけ、目を離さず、よく噛んで食べる様注意してください。

\* 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。  
\* 豆類・たくあん・クッキー・ヤクルトの提供はりす組からになります。  
\* 発達に応じてバンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります。

# 11月分献立予定表

NO2

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			
16/土	きのこスパゲティー 肉じゃが チーズ かぶのスープ りんご	ほうじ茶 わかめおにぎり	スパゲティー麺 こめ じゃが芋 ざらめ	鶏肉 バター 牛肉 チーズ 凍り豆腐	白菜 きゃべつ ほうれん草 えのき まいたけ エリンギ 人参 玉ねぎ 小松菜 かぶ	657	21.8	<p><b>19日(火) 誕生日会</b></p> <p><b>27日(水) ぶりさばき</b></p> <p>先月おこなったさけさばき同様に今度は旬の“ぶり”を子どもたちの前でさばきます。</p> <p>食べ物への感謝の気持ちを持ってもらう為に、「命ある物を頂いて(食べて)大きくなる」ことを子どもたちに伝えていきます。</p> <p>また、魚のお腹の中を見せ、人間も同じように大切な物が身体の中にはある事も伝え、喧嘩してキックやパンチをしてはいけないことなどを伝えています。</p> <p>そして、お昼には『いただきます』のあいさつの意味をあらためて伝え、感謝をしながら「ブリの照り焼き」にして味わいます。(次の日にはあらを使ったブリ大根を作ります)</p> <p><b>旬を迎える【冬野菜】について</b></p> <p>白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍る事が無いように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに冬野菜は甘くて美味しいと感じるのはこのためです。</p> <p>また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。良いことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体の芯から温まる料理に使って、寒い冬をのりきりしましょう。</p>
18/月	納豆ごはん さばの塩焼き なすのおひたし みそ汁 りんご	牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 蒸しパンミックス	納豆 しらす さば チーズ 牛乳	青のり なす きゃべつ 人参 白菜 玉ねぎ わかめ	628	26.8	
19/火	誕生 日会 赤飯 ハンバーグ 切りコブの煮物 ゆでブロッコリー すまし汁 ヤクルト	牛乳 カルピスゼリー せんべい	こめ パン粉 油 ざらめ 麩	小豆 豆腐 豚肉 牛肉 ヤクルト 油揚げ ツナ 牛乳	玉ねぎ 刻み昆布 人参 小松菜 まいたけ かぶ ほうれん草 ブロッコリー	641	22.3	
20/水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	ほうじ茶 うどんスープ	こめ うどん パン粉 油 ざらめ	豆腐 牛肉 豚肉 油揚げ ツナ 豚肉 牛肉 ヤクルト	玉ねぎ 切り干し大根 人参 ひじき ごぼう 小松菜 わかめ かぼちゃ 白菜 ねぎ	638	24.5	
21/木	食パン(りんごジャム) 鶏のごま風味から揚げ バナナ マカロニサラダ 大根スープ	ほうじ茶 ヨーグルト(いちごジャム) ビスケット	食パン 片栗粉 油 マカロニ マヨドレ 春雨	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 大根 セロリ もやし ねぎ 小松菜	618	26.0	
22/金	きのこうどん 炒り豆腐 ほうれん草のナムル チーズ バナナ	ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ 油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 さけ ごま チーズ	まいたけ しめじ えのき もやし 小松菜 わかめ ごぼう ほうれん草 たけのこ 赤ピーマン なら	602	23.0	
25/月	納豆ごはん 揚げ出し豆腐 里芋のとも和え みそ汁 りんご	牛乳 よもぎまんじゅう	こめ 片栗粉 油 三温糖 里芋 蒸しパンミックス	納豆 豆腐 ごま 油揚げ あんこ 牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 きゃべつ 大根葉 もやし ねぎ なら よもぎ	666	22.2	
26/火	バンズパン(いちごジャム) チキンカツ ツナサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 スイートポテト	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 バター 牛乳	レタス 大根 人参 わかめ 玉ねぎ ほうれん草	654	25.4	
27/水	ブリ さばき ごはん ブリの照り焼き ほうれん草の白和え かぶのスープ ヤクルト	牛乳 うどんスープ	こめ 三温糖 うどん ざらめ	ブリ 豆腐 ごま 豚肉 鶏肉 ヤクルト 牛乳	かぶ 白菜 人参 ほうれん草 小松菜 大根 まいたけ ねぎ	627	27.8	
28/木	ごはん ささ身のゆかり風味揚げ ぶり大根 ゆでブロッコリー みそ汁 みかん	牛乳 パイスティック	こめ 片栗粉 ざらめ マヨドレ パイ皮	ささ身 ブリ 豆腐 牛乳	大根 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ ゆかり	590	23.8	
29/金	ごはん 焼きぎょうざ 切りコブの中華和え わかめスープ りんご	牛乳 蒸かし芋 かぶの漬物	こめ ぎょうざの皮 ごま油 三温糖 麩 さつま芋	豚肉 鶏肉 ささ身 ごま 牛乳	なら きゃべつ 白菜 かぶ 切りコブ もやし レタス 小松菜 人参 わかめ	600	22.1	
30/土	カレーうどん かぶの漬物 生揚げと里芋の煮物 チーズ りんご	牛乳 ツナサンド	うどん ざらめ ホットドックパン マヨドレ 里芋	豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	かぶ 人参 玉ねぎ 小松菜	657	25.2	

\* 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。

# 調理保育「さつま汁」

たくさんの野菜を入れたさつま汁をぞう組の子どもたちと作りました。



## 子育て広場

子育て広場でおやつ教室を実施しました。  
今回はさつま芋を使ったおやつレシピです。



子育て広場

平成6年度 11月 12日(火)

手作りおやつ教室

秋川あすなろ保育園

### さつま芋を使った簡単おやつ

今年も、さつま芋の収穫時期が訪れました。  
今回はその「さつま芋」を使って簡単にできる手作りおやつを紹介します。

**\*食べる際には必ず水分を取りながら食べるようにしてくださいね。**

#### 手軽に作れる電子レンジで「焼き芋」

材料・・・さつま芋1本 キッチンペーパー ラップ

作り方

- ① さつま芋をよく水洗いしてから、さつま芋が見えないように水でぬらしたキッチンペーパーで包む。
- ② さらにラップで包む。
- ③ 耐熱皿に②をのせ、600wの電子レンジで1分半加熱する。
- ④ その後解凍モードの200wに切り替えて約20分加熱
- ⑤ 串を刺してみてもスッと通ればできあがり。  
\*出来上がりはとても熱いので注意してください。



#### 上記の「焼き芋」を使ったアレンジおやつ

##### その1 焼き芋のバター焼き

材料 焼き芋1/2本 バター 10g グラニュー糖 5g

作り方

- ① 焼き芋を1cm位の厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにバターとグラニュー糖を入れて溶かし、  
①の焼き芋の両面をこんがり焼いて出来上がり。

##### その2 焼き芋の茶巾しぼり

材料 焼き芋1/2本 牛乳大さじ1 砂糖小さじ1  
(焼き芋の甘さやかたさで調整してください)

作り方

- ① 焼き芋は熱いうちに皮をむいてボールに入れ、牛乳と砂糖を調整しながら加えて、フォークなどでよく潰し混ぜる。
- ② ①を等分に分けて軽く丸めてから1個ずつラップの上に置き、包んで軽くねじって絞り模様をつけて出来上がり。

