

給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	2歳運動会 ごっこ	ごはん 漬物煮 キャベツのゆかりマヨ和え 味噌汁	皮引きとろもも肉カット100g タケヤみそ 1kg	にんじんごぼうたけのこ 生しいたけ 煎味噌塩(生) キャベツ、人参 むきたまねぎ 1kg/p, 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 煎ごんにゃく(精粉)、上白糖、サラダ油 味の素マヨネーズ おつゆふ.M 200g/p	麦茶 ブルーチーズ(いちご)
2	土		牛乳 ラーメン	共進舎牛乳IL 豚もも赤身ごま切れ	りよ(とうもろやし、キャベツ、人参、青ねぎ)	(冷)中華麺、ごま油 600g	ぶどうカップゼリー ぱりんこ
5	火		ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げの煮物 味噌汁	赤魚骨取り80g 冷凍絹厚揚げ 1kg うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	白菜、人参、えのきたけ(生) 青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖 さつまいも	牛乳 ホットケーキ
6	水	誕生会	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ 果物(バナナ、アップル)	豚ひき肉(生) 毎日からだにCa鉄 1000ml	たまねぎ キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g きゅうり むきたまねぎ 1kg/p バナナ、イチジク1号缶	精白米(うるち米) パン粉(乾燥)、サラダ油 味の素マヨネーズ じゃがいも、メークイン2L	牛乳 かぼちゃクリームドッグ
7	木		ごはん 回鍋肉 もやしナムル わかめスープ	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg 赤みそ	人参、キャベツ、冷凍ピーマンスライス500g/P 冷凍しいたけ りよ(とうもろやし、 ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 コーンチーズパイ
8	金	0歳参観	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	皮引きとろもも肉カット100g うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	切干しいたけ、インゲン(冷凍)、人参 かぼちゃ(冷凍)、白菜、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖	麦茶 オレンジゼリー チップポテト
9	土		牛乳 ちくわ入り焼きうどん	共進舎牛乳IL 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/p	冷凍うどん、キャノーラ油1.3kg	みかんカップゼリー アンパンマンせんべい
11	月		ごはん おでん風煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁	冷凍絹厚揚げ 1kg あらびきポークウインナー 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg タケヤみそ 1kg	大根 ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 むきたまねぎ 1kg/p, 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖、白ごま(すり) おつゆふ.M 200g/p	牛乳 お麩ラスク(コア)
12	火		ごはん キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 すまし汁	豚もも赤身ごま切れ	キャベツ、冷凍ピーマンスライス600g/P、人参 西洋かぼちゃ むきたまねぎ 1kg/p, 干しわかめカット100g 大根	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 じゃこマヨせんべい
13	水		ごはん おさつコロツケ ブロッコリーサラダ 味噌汁	うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 冷凍カーネルコーン500g ほうれんそうカット(冷凍)500g、なす	精白米(うるち米) おさつコロツケ 60g * 20 キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	麦茶 みかんヨーグルト
14	木		ごはん さばの味噌煮 キャベツとひじきの酢の物 すまし汁	サバ(骨取り)40gカット タケヤみそ 1kg うす揚げ30g	キャベツ、ひじき400g 大根、なす	精白米(うるち米) 上白糖	牛乳 りんごケーキ
15	金	1歳参観	ごはん 鶏肉のタルタル焼き にんじんツナのしりしり コンソメスープ	皮引きとろもも肉カット100g ツナフレーク 500g	人参、冷凍ピーマンスライス500g/P ほうれんそうカット(冷凍)500g、キャベツ	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖 じゃがいも、メークイン2L	牛乳 スイートポテト
16	土		牛乳 焼きそば	共進舎牛乳IL 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/p、人参	蒸し焼きそば麺	りんごカップゼリー ぼたぼた焼き
18	月		ごはん なすと豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	なす、人参、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g りよ(とうもろやし、 大根、青ねぎ)	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、ごま油 600g 白ごま(すり)、上白糖	牛乳 マカロニきな粉
19	火		ごはん つるりんチャイナ スタミナ納豆 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	白菜、むきたまねぎ 1kg/p、人参、ニラ 青ねぎ、にんにく(おろし)、チューブ えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 緑豆(はるさめ(乾)) 100g、上白糖 ごま油 600g ごま油 600g、上白糖	牛乳 お好み焼き
20	水		ごはん 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ コンソメスープ	皮引きとろもも肉カット100g	トマトクラッシュ1号 2.5kg 人参、きゅうり むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖 冷凍じゃがいも 500g 味の素マヨネーズ	牛乳 豆腐ドーナツ
21	木		ごはん チャーシュー豆腐 ビーフン 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍絹厚揚げ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、人参、白菜 たけのこ水蒸し700g、グリーンピース(冷凍) キャベツ、人参、むきたまねぎ 1kg/p りよ(とうもろやし、えのきたけ(生)) 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) ごま油 600g、上白糖、片栗粉 ビーフン、ごま油 600g	牛乳 果物(みかん) ぼたぼた焼き
22	金		ごはん ホキと野菜の甘酢あんかけ きんぴらごぼう すまし汁	ホキ骨取りカット40g	むきたまねぎ 1kg/p、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P ササガキ生ごぼう 500g、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 白菜、人参、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油1.3kg、上白糖 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖	麦茶 プリン(ホイップのせ)
25	月		ごはん 焼き肉風炒め もやしサラダ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、タケヤみそ 1kg 木綿豆腐 340g	むきたまねぎ 1kg/p、キャベツ 冷凍ピーマンスライス500g/P りよ(とうもろやし、小松菜 冷凍500g、人参 えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油 600g 和風ドレごましようゆ	牛乳 黒糖蒸しパン
26	火		ごはん アジの煮つけ ひじきの煮物 すまし汁 冬野菜カレーシチュー	あじ(切) 骨なし80g うす揚げ30g 木綿豆腐 340g 豚もも赤身ごま切れ、スキムミルク	ひじき100g、人参、インゲン(冷凍) むきたまねぎ 1kg/p、小松菜 冷凍500g むきたまねぎ 1kg/p、人参、西洋かぼちゃ、大根 トマトクラッシュ1号 2.5kg きゅうり、冷凍カーネルコーン500g 根柢1号ダイズ 1.8kg	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 りんごトースト
27	水		ごはん マカロニサラダ 果物(黄桃)	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/p、人参 マッシュルーム(水浸し茹)500g ほうれんそうカット(冷凍)500g りよ(とうもろやし、人参、冷凍カーネルコーン500g キャベツ、しめじ、むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	牛乳 メープルきな粉クッキー
28	木		ごはん ポークチャップ ほうれん草サラダ コンソメスープ	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/p、人参 マッシュルーム(水浸し茹)500g ほうれんそうカット(冷凍)500g りよ(とうもろやし、人参、冷凍カーネルコーン500g キャベツ、しめじ、むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	牛乳 フライドポテト
29	金		ごはん 八宝菜 肉しゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ、むきえび 冷凍ちくわ5本入り (冷)大きな焼売 28g*10	たまねぎ、にんじん、キャベツ、白蒸したけのこ きやいんげん(冷凍) しめじ、青ねぎ、りよ(とうもろやし)	精白米(うるち米) ごま油 600g、サラダ油	麦茶 おにぎり(おかわ)
30	土		牛乳 チャーハン 中華スープ	共進舎牛乳IL 絹引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/p、青ねぎ 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	ぶどうカップゼリー 星たべよ

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	421 kcal	16.3 g	13.0 g	63.8 g	1.2 g	519 kcal	20.0 g	15.9 g	78.7 g	1.6 g
目標栄養価	478 kcal	19.9 g	20 g ~ 25 g	68.8 g	1.5 g	550 kcal	22.7 g	20 g ~ 25 g	78.9 g	1.6 g

離乳食メニュー



牧野保育園

11月前半

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
1	金	野菜ペースト(20g) 玉ねぎ キャベツ	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
			鶏肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん みそ 昆布だし
2	土	にんじん キャベツ	鶏肉 にんじん キャベツ ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん キャベツ ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 にんじん キャベツ ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし キャベツ ねぎ しょうゆ 昆布だし
3	日					
4	月					
5	火	さつまいも 白菜	ホキ にんじん 白菜 ねぎ しょうゆ 昆布だし	さつまいも 白菜 ねぎ しょうゆ 昆布だし	ホキ にんじん 白菜 ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	さつまいも 白菜 ねぎ みそ 昆布だし
6	水	じゃがいも きゅうり	鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうゆ 昆布だし	じゃがいも キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし
7	木	豆腐 ほうれん草	鶏肉 ピーマン ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 キャベツ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 豆腐 キャベツ しょうゆ 昆布だし
8	金	かぼちゃ 白菜	鶏肉 かぼちゃ にんじん 白菜 しょうゆ 昆布だし	かぼちゃ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 かぼちゃ にんじん 白菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	かぼちゃ にんじん ねぎ みそ 昆布だし
9	土	にんじん 玉ねぎ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし	豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし
10	日					
11	月	豆腐 大根	鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 大根 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 大根 玉ねぎ みそ 昆布だし
12	火	かぼちゃ キャベツ	鶏肉 かぼちゃ キャベツ ピーマン しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし	豚肉 かぼちゃ キャベツ ピーマン 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし
13	水	ブロッコリー にんじん	鶏肉 ブロッコリー にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	なす にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー にんじん ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	なす にんじん ほうれん草 みそ 昆布だし
14	木	キャベツ 大根	ホキ キャベツ 大根 なす しょうゆ 昆布だし	キャベツ 大根 なす しょうゆ 昆布だし	ホキ キャベツ 大根 なす 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 大根 なす しょうゆ 昆布だし
15	金	じゃがいも ほうれん草	鶏肉 ピーマン ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	じゃがいも キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし

離乳食メニュー

11月後半



牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
16	土	野菜ペースト(20g) 玉ねぎ キャベツ	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
			鶏肉 玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし
17	日					
18	月	豆腐 にんじん	鶏肉 大根 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	なす 豆腐 ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	豚肉 大根 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 豆腐 なす みそ 昆布だし
19	火	白菜 ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし
20	水	じゃがいも ほうれん草	鶏肉 にんじん きゅうり ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん きゅうり ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
21	木	小松菜 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ 白菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし キャベツ 小松菜 しょうゆ 昆布だし
22	金	白菜 にんじん	ホキ ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ホキ ピーマン 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
23	土					
24	日					
25	月	豆腐 小松菜	鶏肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 キャベツ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 豆腐 小松菜 しょうゆ 昆布だし
26	火	豆腐 玉ねぎ	ホキ いんげん 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	ホキ いんげん 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし
27	水	じゃがいも 大根	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり しょうゆ 昆布だし	じゃがいも 大根 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし
28	木	キャベツ ほうれん草	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
29	金	白菜 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし	いんげん にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん いんげん しょうゆ 昆布だし
30	土	にんじん 玉ねぎ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし