



だんだんと冷え込む日が多くなり、冬の足音が聞こえ始めてきました。温かい食べ物がとても美味しく感じられる季節でもありますね。旬のものや根菜類を積極的にとりいれ厳しい寒さに負けない身体づくりをしていきたいです。園で育てているさつまいもや大根もとても立派になってきました。子ども達と一緒に収穫の喜びを楽しみながら食育活動も行っていきたいと思います。

無病息災を願う亥(い)の子もち



11月の最初の亥の日にあたる11月7日は「亥の子」です。関西地方では、この日にもちを食べると病気になるまいといわれ、イノシシの子ともであるうり坊の形をした亥の子もちを食べる風習があります。

離乳食

手づかみ食べをやってみよう

離乳食後期になると、手づかみ食べが始まる子がいます。手づかみ食べは、食べものを目で確かめて、手指でつかんで口まで運ぶ、食事の発達に関わる大事な体の動きです。手づかみ食べしやすい食事にしてみましょう。



寒暖の差に注意



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

旬の食材

りんご

日本には約2,000種類もあるといわれていますが、生産されている半分ほどは「ふじ」という品種で、約5割が青森県で生産されています。皮をむくと変色しますが、塩水のほか、レモン汁を入れた水に浸すことで防げます。

スコーン

材料

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・牛乳…40g
- ・バター…50g

※オーブンを予熱170℃に設定します

- ①バターを室温に戻しておきます
- ②ホットケーキミックス、バター、牛乳をボウルにいれ粉っぽさがなくなるまでこねて10分ほど生地を休ませます
- ③生地をまとめ丸く伸ばしていきます
- ④③の生地を8等分に切ります
- ⑤鉄板にオープンシートを敷きスコーン生地をのせ、170℃で約25分焼いて完成です



11月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金)	煮込みハンバーグ根菜添え・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
2日 (土)	筑前煮・ほうれん草のおひたし・温うどん・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
5日 (火)	はんぺんフライとブロッコリーの唐揚げ・三色納豆・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	ふかしもち
6日 (水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ジャムパン
7日 (木)	春巻き温野菜添え・ほうれん草と白菜のおひたし・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草と白菜の刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
8日 (金)	厚揚げの肉巻きと温野菜・サラダスパゲティ・キノコスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
9日 (土)	ちくわのタルタルフライと焼きそば・ボイルサラダ・豆腐とわかめの味噌汁・ゼリー	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
11日 (月)	ツナとコーンのコロッケ千切りキャベツ添え・きゅうりの中華和え・三色納豆・卵スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	スコモン
12日 (火)	マーボー豆腐・春雨サラダ・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・小松菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
13日 (水)	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・切り干し大根の煮物・高野豆腐の煮物・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・高野豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
14日 (木)	塩昆布の炊き込みご飯・ユウリンチナポリタン添え・フライドポテト・ボイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
15日 (金)	肉団子温野菜添え・引き昆布煮・なめこスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
16日 (土)	さつまいも天・ちくわ天・ほうれん草のおひたし・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
18日 (月)	おでん・三色納豆・ひじき煮・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
19日 (火)	れんこんはさみ揚げ温野菜添え・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	豆腐ドーナツ
20日 (水)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツと人参の甘煮・大根のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	あずきぱっと
21日 (木)	タンドリーチキンブロッコリー添え・マカロニサラダ・ポトフ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
22日 (金)	厚揚げのはさみ焼きと温野菜・白菜のクリーム煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・白菜のクタクタ煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
25日 (月)	かぼちゃコロッケと焼きそば・ほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	煎しパン
26日 (火)	赤魚の煮つけ・三色納豆・キャベツと玉ねぎの卵とじ・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	大字いも
27日 (水)	厚揚げのキーマカレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
28日 (木)	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・れんこんとさつまいもの炒めもの・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・さつまいもの甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
29日 (金)	テリヤキチキンマッシュポテト添え・もやしとハムの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
30日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・そうめん汁・果物	おかゆ・大根の煮物・白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子

<< 今月の目標 >> 食事のマナーを身に付けましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
555kcal	20.6g	17.8g	608kcal	25g	16.9g