

11月の献立

お知らせ

誓念寺こども園・誓念寺中野こども園



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	日						
2	月		肉団子スープ, ミニトマト(1個), マカロニサラダ(柿)	217	1.3	みかん, チップスター	えびかきもち, オレンジ
3	火		文化の日				
4	水		ミートスパゲティ, きゃべつのベーコンスープ	330	1.7	おにぎり	動物ビスケット, パナナ
5	木		コロッケ, 厚揚げの五目旨煮, スティックきゅうり	207	0.8	柿, ホームパイ	ミレーフライ, りんご
6	金		サーモンシチュー, 小松菜ともやしのお浸し	209	1.2	ゼリー, ぱりんこ	ビスコ, あられ
7	土		星食べよ, サブレ, りんごジュース				
8	日	報恩講					
9	月		ビーフンスープ, さつま芋サラダ	249	1.2	バナナ, ぼたぼた焼き	柿, きなこせんべい
10	火		焼き魚(鮭), 厚揚げとかぼのみそ汁, わかめの酢の物	211	1.2	ムーンライト, チーズ(棒)	オレンジ, 塩せんべい
11	水		カレーシチュー, ミニサラダ	298	1.8	きゅうにゅう餅	揚げ一番, パナナ
12	木	なかよし(中)	えびフライ, マカロニサラダ, みそ汁, みかん	284	2.2	ゼリー, 甘辛せんべい	ロングサラダ
13	金	誕生会	炊き込みご飯, とんかつ, スパゲティサラダ, 果物, お菓子	464	2.3	ミニマドレーヌ	
14	土		あられ, 源氏パイ, 牛乳				
15	日	こども園文化祭					
16	月		牛肉とじゃが芋の煮物, ハムサラダ	295	2.1	みかん, 白い風船	バナナ, クラッカー
17	火		豚肉の柳川風煮物, ブロッコリーのマヨネーズ添え, かぼちゃ煮	275	1.2	ラスク, ぱりんこ	ハッピーターン
18	水		煮込みうどん, ツナサラダ(大根)	259	2.8	ヨーグルト, えびかきもち	みかん
19	木	なかよし(誓)	ハンバーグソース煮, 粉ふき芋, コーン卵スープ	354	2.0	あられ, 動物ビスケット	りんご, 白い風船, 牛乳
20	金		白身ワケツギアツかけ, 春雨サラダ, さつま芋の味噌汁	285	2.3	チーズおかき, パナナ	柿, 塩せんべい
21	土		おととと(小袋), りんごジュース				
22	日						
23	月		勤労感謝の日				
24	火		ミンチカツ, 大根のクリーム煮, ブロッコリーとコーンのソテー	363	2.0	星食べよ, きなこせんべい	りんご, ぱりんこ
25	水		鶏肉の唐揚げ, かぼちゃの甘煮, みそ汁(かぼ・あげ)	261	1.7	柿, まがりせんべい	みかん
26	木		麻婆豆腐, キャベツとコーンの中華和え	262	1.3	パン, 牛乳	バナナ, ハイハイ
27	金		焼き魚(さば), スティックきゅうり, けんちん汁(鶏肉)	255	1.3	りんご, あられ	チーズ, アパマンビス
28	土	なかよし(誓中)	のりあられ, ビスコ, 牛乳				
29	日						
30	月		筑前煮(大根入り), ごま酢キャベツ	172	1.1	ふかし芋, のりあられ	オレンジ, きなこせんべい

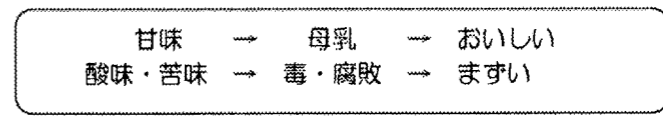


幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。そのため十分な栄養が必要なのですが、噛む力や、消化、体内に栄養素を吸収する機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期でもあります。健康的な食生活、社会性、マナーなど基本的な食習慣を、子どもの心身の発育に合わせて身につけていきましょう。

1. 好き嫌い対策

味には受け入れやすい味(甘味)と拒絶されやすい味(酸味・苦味)があります。酸味や苦味を受け入れるには時間がかかるので、最初は食べられなくて当たり前です。大きくなるにつれ、酸味・苦味も自然と受け入れられるようになります。

また、子どもが嫌いな食べ物を大人と一緒に食べてたり、食べることができたら褒めてあげると、子ども達もはりきるかもしれませんね。



★まずは代替品で!



にんじんがダメでも、同じ緑黄色野菜のかぼちゃが食べられたらOK!

同じ葉っぱ野菜ならOK!

2. むら食い・遊び食べ対策

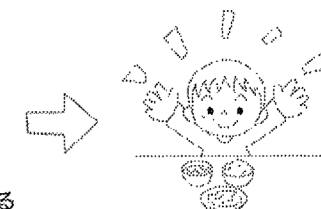
欲しがるから与える、食べないから与えない、ということはせず、規則正しく食事を提供しましょう。また、食事に集中できるように工夫したり、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



楽しく盛り付け



作りながら食べることで集中する



※ 3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

※ みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。