

# 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



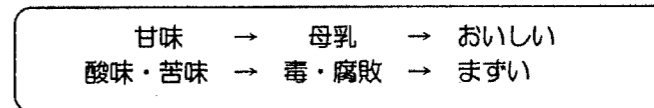
日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	月		肉団子スープ, ミニトマト(1個), マカロニサラダ(柿)	202	1.3	柿, ホームパイ	えびかきもち, オレンジ
2	火		豆腐の五目煮, もやしとわかめのナムル	111	0.7	パン, 牛乳	動物ビスケット, バナナ
3	水		文化の日				
4	木		コロッケ, 厚揚げの五目旨煮, スティックきゅうり	203	0.8	みかん, さつま芋チップス	ミレーフライ, りんご
5	金		サーモンシチュー, 小松菜ともやしのお浸し	193	1.2	ゼリー, ばりんこ	ビスコ, あられ
6	土		のりあられ, ビスコ	239	1.3		
7	日	報恩講					
8	月		ビーフンスープ, さつま芋サラダ	176	0.7	バナナ, ぼたぼた焼き	柿, きなこせんべい
9	火		焼き魚(鮭), 五目みそ汁(鶏肉・さといも), わかめの酢の物	278	1.8	りんご, あられ	オレンジ, 塩せんべい
10	水	修園旅行	カレーシチュー, ミニサラダ(チーズ)	250	2.8	わらびもち, 牛乳	揚げ一番, バナナ
11	木	なかよし(中)	煮込みうどん, ツナサラダ(大根)	298	1.8	きなこせんべい, あられ	りんご, 白い風船
12	金	誕生会	炊き込みご飯, エビフライ, スパゲティサラダ, 果物, お菓子	285	2.3	ヨーグルト, えびかきもち	
13	土		星食べよ, サブレ, りんごジュース				
14	日						
15	月		牛肉とじゃが芋の煮物, ハムサラダ	277	2.1	みかん, 白い風船	クラッカー, ポーロ
16	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	260	1.2	ジャムサンド, 牛乳	塩せんべい, りんご
17	水		麻婆豆腐, キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	柿, まがりせんべい	バナナ, ハイハイ
18	木	なかよし(誓)	スパゲティナポリタン, 白菜のベーコンスープ	272	1.7	おにぎり	ゼリー
19	金		鶏肉の唐揚げ, かぼちゃの甘煮, みそ汁	244	1.7	ムーンライト, チーズ(棒)	みかん
20	土		あられ, 源氏パイ, 牛乳				
21	日	こども園文化祭					
22	月		白身フライ, チョップソースかけ, 春雨サラダ, さつま芋の味噌汁	276	2.3	バナナ, のりあられ	みかん
23	火		勤労感謝の日				
24	水		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	346	2.0	星食べよ, きなこせんべい	りんご, ばりんこ
25	木		ハンバーグソース煮, 粉ふき芋, コーン卵スープ	324	2.0	ゼリー, 甘辛せんべい	チーズ, アパマンビス
26	金		焼き魚(さば), スティックきゅうり, けんちん汁	227	1.3	ミニホットケーキ, 牛乳	みかん
27	土	なかよし(誓中)	おととと(小袋), りんごジュース				
28	日						
29	月		牛肉と蓮根の炒め物, 粉ふき芋, コーン卵スープ	152	1.0	のりあられ, りんご	みかん
30	火		筑前煮(大根入り), ごま酢キャベツ	164	1.1	おにぎり(さつまいもご飯)	オレンジ, きなこせんべい



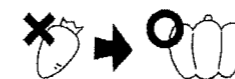
幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。そのため十分な栄養が必要なのですが、噛む力や、消化、体内に栄養素を吸収する機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期でもあります。健康的な食べ方、社会性、マナーなど基本的な食習慣を、子どもの心身の発育に合わせて身につけていきましょう。

### 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!

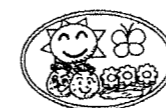


にんじんがダメでも、同じ緑黄色野菜のかぼちゃが食べられたらOK!

同じ葉っぱ野菜ならOK!

### 2. むら食い・遊び食べ対策

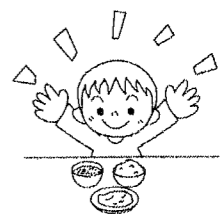
欲しがるから与える、食べないから与えない、ということはせず、規則正しく食事を提供しましょう。また、食事に集中できるように工夫したり、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



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。