



# 給食だより

## 11月号

担当 集 ひかり

### 今月の食育目標

サイホージ・・・食べ物を大切にし、感謝の気持ちを持つ。

トーキョー・・・食べ物大切さを知る。

ニューヨーク・・・遊びの中で野菜の形に関心を持つ。

ロンドン・・・楽しい雰囲気の中で食べる。

パリ・・・好き嫌いせずなんでも食べる。

### 食事の様子

今回はロンドンさんの食事の様子です♪ロンドンさんはスプーンをうまく使い食事をしています！ちょっと苦手な野菜も「先生見てて！」と食べてくれます。「すごいね～！」と声をかけるととっても嬉しそうです(^^)



### 長寿を願う千歳飴（ちとせあめ）

11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目

をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。



### 生活習慣病ってどんな病気？

以前は成人病と呼ばれる大人の病気でしたが、今は子どももかかる病気です。具体的には、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症などで、食事の内容や運動、睡眠などが影響しています。お子さんの健康を守るためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -

中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



11月

| 日                                | 曜 | 行事     | 未満児朝おやつ                       | 昼食 (副食)                | 3時のおやつ                       |
|----------------------------------|---|--------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1                                | 日 |        |                               |                        |                              |
| 2                                | 月 |        | 牛乳 ビスケット                      | 中華丼 バンバンジーサラダ たまごスープ   | 牛乳 蒸しパン                      |
| 3                                | 火 | 文化の日   |                               |                        |                              |
| 4                                | 水 |        | 牛乳 クラッカー                      | 魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え みそ汁  | 牛乳 ホットケーキ                    |
| 5                                | 木 |        | 牛乳 野菜ステック                     | 炒り鶏 ひじき煮 みそ汁           | 牛乳 マカロニあべかわ                  |
| 6                                | 金 |        | 牛乳 ポップコーン                     | ピビンパ丼 中華サラダ スープ        | 牛乳 バタークリームサンド                |
| 7                                | 土 |        | 牛乳 ビスケット                      | ちゃんぽん ごはん ふりかけ         | 果汁 サッポロポテト                   |
| 8                                | 日 |        |                               |                        |                              |
| 9                                | 月 |        | 牛乳 乾パン                        | 魚の竜田揚げ 切干大根サラダ みそ汁     | お茶 ヨーグルト せんべい                |
| 10                               | 火 |        | 牛乳 ウエハース                      | けんちん汁 さつまいもサラダ 手作りふりかけ | 牛乳 ラスク                       |
| 11                               | 水 |        | 牛乳 せんべい                       | 五目ビーフン 酢の物 みそ汁         | 牛乳 がね揚げ                      |
| 12                               | 木 |        | 牛乳 サブレ                        | すり身揚げ 野菜サラダ 豆乳みそ汁      | お茶 牛乳もち                      |
| 13                               | 金 |        | 牛乳 かりんとう                      | 厚焼きたまご きんぴらごぼう みそ汁     | 牛乳 フライドおさつ                   |
| 14                               | 土 |        | 牛乳 ビスケット                      | 肉うどん ごはん ふりかけ          | 果汁 ヨーグルト ビスケット               |
| 15                               | 日 |        |                               |                        |                              |
| 16                               | 月 |        | 牛乳 ビスコ                        | チキンカレー スパゲティサラダ 福神漬け   | 牛乳 ココアクッキー                   |
| 17                               | 火 |        | 牛乳 えびせん                       | 魚のフライ 千切りキャベツ みそ汁      | お茶 パナナ クラッカー                 |
| 18                               | 水 |        | 牛乳 ステックパン                     | すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁       | 牛乳 ツナマヨパン                    |
| 19                               | 木 |        | 牛乳 おさつステック                    | 肉じゃが ツナサラダ みそ汁         | お茶 せんべい チーズ                  |
| 20                               | 金 |        | 牛乳 せんべい                       | あんかけご飯 ひじき煮 りんご        | 牛乳 きなこバタートースト                |
| 21                               | 土 |        | 牛乳 丸ぼうろ                       | サンドイッチ 牛乳              | 果汁 ドーナツ                      |
| 22                               | 日 |        |                               |                        |                              |
| 23                               | 月 | 勤労感謝の日 |                               |                        |                              |
| 24                               | 火 |        | 牛乳 小魚せんべい                     | 鶏のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁    | お茶 チーズ ウエハース                 |
| 25                               | 水 |        | 牛乳 ロールパン                      | さつまいもコロケ サラダ 豆乳みそ汁     | 牛乳 ピザトースト                    |
| 26                               | 木 |        | 牛乳 ひねりあげ                      | 三色丼 れんこんきんぴら みそ汁       | お茶 小倉蒸しパン                    |
| 27                               | 金 | お誕生会   | 牛乳 豆乳クッキー                     | お楽しみに・・・♪♪             | 牛乳 ケーキ                       |
| 28                               | 土 |        | 牛乳 ビスケット                      | ミートスパゲティ スープ           | スポロン 動物ビスケット                 |
| 29                               | 日 |        |                               |                        |                              |
| 30                               | 月 |        | 牛乳 せんべい                       | 親子丼 きんぴらごぼう みそ汁        | 牛乳 ふかし芋                      |
| ごっくん期 (5~6ヶ月)<br>やわらかく煮てすりつぶしたもの |   |        | もぐもぐ期 (7~8ヶ月)<br>舌でつぶせる豆腐のかたさ |                        | かみかみ期 (9~11ヶ月)<br>歯茎でつぶせるかたさ |

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。