

# 11月 きゅうしょくだより



日曜日	献立名	ざいりょう		
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
2月	ベビーチーズ	プロセスチーズ		
4水	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン煮 きのこ野菜のお浸し	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 油揚げ	レモン(果汁生) ぶなしめじ(生)まいたけ(生)ほうれん草 ブロッコリー(生)人参 りんご(生)	精白米 片栗粉、サラダ油、砂糖水 水、砂糖
5木	牛乳 ご飯 鮭のみそ焼き(給食) カレー肉じゃが バナナ	普通牛乳 ぎんざけ(養殖生)みそ 豚ばら(こま)	玉葱人参グリンス(冷凍) バナナ(生)	精白米 じゃがいも、砂糖水
6金	牛乳 アップルパン 豚肉のマヨネーズ風味焼き わかめスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 豚 大型 ロース(脂身付生)	りんご(缶詰) キャベツ 人参わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生)えのきたけ(生) パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)砂糖、マーガリン 小麦粉(1等)砂糖 水、片栗粉、ごま(いり)
9月	私は小魚です			私は小魚です
10火	牛乳 ご飯 秋野菜と鶏肉の甘辛炒め わかめと油揚げの煮びたし グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 油揚げ	人参れんこん(生)生いたけ 菌床栽培(生) まいたけ(生)さやいんげん(生) 乾燥わかめ(素干し) 人参白ねぎ グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 砂糖、サラダ油、片栗粉、水、さつまいも 水
11水	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き サラダスパゲッティ なめこの味噌汁	普通牛乳 まさば(生) ロースハム、鶏卵(全卵生)	きゅうり、玉葱、スイートコーン(生) なめこ(生)えのきたけ(生)白ねぎ	精白米 小麦粉(1等)水、サラダ油 黒ごま(いり) マカロニ・スパゲッティ(乾) サラダ油
12木	牛乳 バターロール ミートローフ レタススープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ、木綿豆腐、鶏卵(全卵生) 若鶏肉 むね(皮付生)	玉葱 レタス、人参、スイートコーン缶 パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)砂糖、マーガリン パン粉 水、片栗粉
16月	ベビーチーズ	プロセスチーズ		
17火	牛乳 豚肉ときこの和風カレー チキンカツ風 りんご	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏モモ りんご	しょうが(生)にんにく(生) 玉葱、人参 ごぼう、れんこん(生) ぶなしめじ(生) りんご(生)	精白米、小麦粉(1等) さといも(生)水 小麦粉(1等)水、パン粉
18水	ベビーチーズ 豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ ピーチゼリー	プロセスチーズ 豚ばら(こま) 木綿豆腐、みそ 焼き竹輪	大根(根皮つき生) 人参、ごぼう、白菜、白ねぎ あおのり(素干し)	メークイン(生) 板こんにやく(精粉) 水 てんぷら粉、水、サラダ油 ピーチゼリー
19木	牛乳 いもご飯 かじきの甘酢あんかけ 鶏肉と大根の炒め煮 バナナ	普通牛乳 めかじき 若鶏肉 むね(皮付生) バナナ	さやえんどう(生) 人参、玉葱 大根(根皮つき生) 人参、さやいんげん(生) バナナ(生)	精白米、さつまいも 片栗粉、サラダ油、水、砂糖 サラダ油、メークイン(生) 砂糖水
20金	乳酸菌飲料 コッペパン 豚肉のケチャップ炒め 里芋のミルクスープ オレンジ	乳酸菌飲料(乳製品) 脱脂乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 若鶏肉 もも(皮付生)、普通牛乳	玉葱、ぶなしめじ(生) 玉葱、人参、ぶなしめじ(生)、ブロッコリー(生) スイートコーン缶 パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等)砂糖、マーガリン 小麦粉(1等) さといも(生)水

24火	牛乳 ご飯 松風焼き みそ ひじきの煮物 のっぺ汁(茨城県の郷土料理)	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵(全卵生) みそ だいず(水煮缶詰) 油揚げ 豚ばら(こま) 木綿豆腐	玉葱、人参 ほしひじき スナモリ(乾) 人参、まいたけ(生) 大根(根皮つき生) 人参、ごぼう ぶなしめじ(生) 白ねぎ	精白米 片栗粉、パン粉 水、砂糖 さといも(生) 板こんにやく(精粉) ごま油、片栗粉水
25水	牛乳 ご飯 ずき焼き風煮 レタスのおかかサラダ(給) バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) 焼き豆腐 かつお(加工品、削り節)	白菜、えのきたけ(生) 白ねぎ レタス、きゅうり、ブロッコリー、マッシュ(生) バナナ(生)	精白米 しらたき、砂糖
26木	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き かぼちゃのサラダ グレープフルーツ	普通牛乳 鮭(切) パルメザンチーズ プレーンヨーグルト	日本かぼちゃ(生) きゅうり グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 水、小麦粉(1等)、パン粉、サラダ油 砂糖
27金	牛乳 パン タンダーチキン ブロッコリースープ りんご	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) プレーンヨーグルト 若鶏肉 ひき肉(生)	パインスライス(缶) ブロッコリー(生) 人参、キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン缶 りんご(生)	小麦粉(1等) 砂糖、マーガリン 水
30月	無添加ごはん			無添加ごはん

## 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となり、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのです。

## ただしいしせいでたべよう

## 子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。