

令和3年11月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
15	月	牛乳 ビスケット	ごはん カレースープ 照り焼きハンバーグ 大豆と野菜のサラダ	牛乳 ポテトフライ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 大豆	米 パン粉 古式原糖 片栗粉 油 じゃがいも	小松菜 コーン缶 しめじ 玉ねぎ 蓮根 キャベツ 人参	塩 洋風だし 醤油 カレー粉 酒 みりん りんご酢
16	火	牛乳 せんべい	ごはん すまし汁 鶏マヨネーズ焼き 里芋の肉みそ炒め	牛乳 ピザソース	鶏肉 豚ひき肉 味噌 牛乳 チーズ	米 マヨネーズ 里芋 ごま油 古式原糖 片栗粉 食パン	白菜 かぼちゃ 人参 こねぎ りんご 玉ねぎ コーン缶 バセリ	だし 塩 醤油 みりん ケチャップ
18	木	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 さばの梅煮 添え野菜	牛乳 まんじゅう	味噌 油揚げ さば 牛乳 あんこ	米 古式原糖 薄力粉 油	もやし 茄子 生姜 人参 梅干し ほうれん草	だし みりん へーキングパウダー
19	金	牛乳 クラッカー	カレーライス 蓮根マヨサラダ チーズ	牛乳 りんごゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 バター 薄力粉 はちみつ 砂糖 古式原糖 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご にんにく 蓮根 ひじき コーン缶 寒天 りんごジュース	カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 酢
20 27	土	牛乳 ビスケット	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コーンスープ	
8	月	牛乳 せんべい	【いい歯の日メニュー】 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と切干大根の煮物	牛乳 幼:フライピーンズ 乳:大豆の甘辛煮	いわし 豆腐 味噌 豚肉 牛乳 大豆	米 片栗粉 白滝 ごま 油 古式原糖 さつまいも	ねぎ 生姜 ごぼう 舞茸 人参 小松菜 切干大根	酒 だし 醤油
9	火	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏のごま焼き 柿なます	牛乳 スイートポテト	味噌 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま 古式原糖 さつまいも バター 砂糖	えのき 人参 生姜 きゅうり 柿 大根	だし 酒 醤油 酢 塩
10 24	水	牛乳 クラッカー	ごはん 芋煮 さんまの照り焼き 野菜スティック	牛乳 きのこスパゲティ	豚肉 さんま 味噌 牛乳 豚ひき肉	米 里芋 油 古式原糖 片栗粉 スパゲティ	ごぼう ねぎ 大根 人参 きゅうり えのき しめじ 舞茸	だし 醤油 みりん 酒 塩
11 25	木	牛乳 ビスケット	ごはん なら玉スープ 酢豚 ブロッコリー	牛乳 かぼちゃプリン	卵 豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 古式原糖 砂糖	にら 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー かぼちゃ	洋風だし 塩 醤油 酒 酢 ケチャップ
12 26	金	牛乳 せんべい	ロールパン クリームシチュー キャベツサラダ チーズ	牛乳 鮭ひじきごはん	鶏肉 牛乳 チーズ 鮭	ロールパン バター じゃがいも 油 薄力粉 オリーブ油 古式原糖 米	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ コーン缶 きゅうり ひじき	塩 洋風だし 酢 醤油 酒
17	水	牛乳 クラッカー	五目うどん ツナとコーンのかき揚げ チーズ	牛乳 キツネごはん	鶏肉 ツナ缶 大豆 チーズ 牛乳 油揚げ	うどん 薄力粉 米粉 油 米 古式原糖	大根 ごぼう 小松菜 しめじ コーン缶 玉ねぎ 人参	だし みりん 醤油 塩
22	月	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 肉豆腐	牛乳 幼:フライピーンズ 乳:大豆の甘辛煮	味噌 豚肉 豆腐 牛乳 大豆	米 白滝 油 古式原糖 片栗粉	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 生姜 青のり	だし 醤油 みりん
29	月	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏のごま焼き 柿なます	牛乳 米粉のココア 蒸しパン	味噌 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま 古式原糖 さつまいも 米粉 砂糖 油	えのき 人参 生姜 きゅうり 柿 大根	だし 酒 醤油 酢 塩 へーキングパウダー ココア パナナ レーズン
30	火	牛乳 クラッカー	ごはん 野菜スープ 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	牛乳 さつまいもケーキ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 片栗粉 油 薄力粉 マカロニ 砂糖 さつまいも バター	ブロッコリー 人参 生姜 コーン缶 キャベツ きゅうり	塩 洋風だし 酒 醤油 酢 へーキングパウダー

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。  
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。  
アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。  
※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。  
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》  
9日: 避難訓練 16日: 避難訓練(夕方)  
17日: 内科検診 18日: 歯科検診  
29日: 交通安全指導訪問 30日: 誕生会



今年の屋上プランター農園では、色々な夏野菜が収穫出来ました。きゅうり、ピーマン、ナス、パプリカ、そして、メロン! ハンドボールぐらいのメロンですが、子ども達が夏の暑い時も一生懸命にお水をあげて、ここまで大きくなったメロン。そのお味は・・・本場の事を言うとあまり甘さが少なかったような・・・そら組の子ども達に感想を聞いてみると「おいしい!」「あまい〜」「もっと食べたい!」自分たちで育てると、とても美味しく感じるんですね。次は、冬野菜! また、みんなでおいしい野菜が育てられるといいですね。  
(給食室: 奥山・重條)

「噛むこと」を意識する調理・食事のポイント



🍴 歯ごたえのある食材を使う

根菜類やきのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材は噛む練習になります。

例えば・・・  
いつものサラダにわかめ、きのこなどをプラス!

🍴 食材を大きめに切る

大きめや厚めに切ることで自然と噛む回数が増えます。食べ応えもあるので食べすぎ予防にもなります。

例えば・・・  
和え物などのきゅうりを薄切りではなく乱切りにするだけで、たくさん噛むことにつながります。

🍴 食べる環境を整える

足をしっかり床につくと顎に力が入りしっかり噛むことができます。

ながら食べは丸のみやだらだら食べに繋がりがやくなります。時間を決め、食べてからテレビや動画を楽しむのはどうでしょう。

乳児期の噛む練習について

歯が生えそろわない乳児期は、咀嚼が未熟でかみにくい食品も多いです。そのため口から出してしまうたり、口にためていたり、丸のみをしてしまいます。最近も市販の菓子パンの誤飲のニュースがありました。しっかり噛めるようになると誤嚥のリスクも減りますので、この時期に噛む練習しておくのがおすすめです。歯が生えそろってきて、噛むことに慣れてきたら徐々に歯ごたえのある形状の食材を試してみましょう!

🍴 手づかみで前歯を使って噛みとる  
ひと口量を覚える練習になります

輪切りのゆで野菜や手で持てる形にカットした野菜などは手づかみ食べしやすいです。  
詰め込み食べてしまう子はあえて一口で入らないような大きさに切るといいそうです。

🍴 かみつぶしやすい煮野菜などを  
やや大きめにカットする

肉じゃがやカレーなど食材を少し大きめに切ってみましょう。しっかり煮てやわらかければ誤嚥のリスクは少ないです。(指で潰せるくらいが幼たさの目安です)

🍴 いろいろな食感を体験する

「カリッ」「ポリッ」と奥歯で噛む楽しさを体験してもらうためには、子どもの好きな食べ物で練習するのも一案です。親が介助してえびせんやクッキーなどを与えてもよいです。

🌟 11月8日はいい歯の日!  
カルシウムクイズ!

歯は骨と同じカルシウムできています。丈夫な骨や歯を作るためにしっかり摂りましょう。

Q1: 次のうち、カルシウムの量が最も多いのはどれ?  
①牛乳 コップ1杯 (200ml)  
②しらたき 半袋 (100g)  
③豆乳 コップ1杯 (200ml)  
④小松菜 (ゆで) 小鉢1杯 (50g) 答え ①

Q2: カルシウムの吸収率を上げてくれるのはどれ?  
①豆腐  
②ピーナッツ  
③まいたけ  
④キウイ  
⑤サツマイモ 答え 全部

お給食の先生にメロンを切ってもらった瞬間「うま〜できていますように...」と祈りながら見守っています。