

給食だより

11月号 金沢保育園

日に日に寒さが増してきました。季節の変わり目は、風邪やウイルスなどで体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！

また、バランスのとれた食事が体を温め、抵抗力を高めます。旬の野菜や果物をたくさん食べて、体にたっぷり栄養を取り入れたいですね。



正しい姿勢で食べていますか？

園では、食事のマナーと共に、正しい姿勢で食事ができるように声をかけています。

よく噛んでしっかり飲み込むためには、想像以上の力が必要です。床に両足をつけると踏ん張ることができ、全身の力をうまく使えます。正しい姿勢がよく噛めて上手に食べることに繋がります。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間は、こぶしひとつ分あける。

噛む力にも差が出るよ！



11月17日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・さつまいもの炊き込みごはん
- ・鮭の塩こうじ焼き
- ・ブロッコリー ・かぼちゃの甘煮
- ・いものこ汁
- ・りんご



……アレルギー除去食について……

- マヨネーズは卵不使用のものを使っています。
- シチュー、カレー、チャウダーのルーは卵・乳・小麦を使わず手作りにしています。
- 園で使用しているかまぼこ、さつまあげ、ウインナー、フランクフルトは卵不使用のものを使っています。

日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	ほっころタイム(肝油)	ほっころタイム(ゼリー)		ほっころタイム(ゼリー)	ほっころタイム(せんべい)
	 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレイの煮つけ ・いんげんのゴマ和え ・人参の含め煮 ・大根汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・あさりとキャベツのごまみそ和え ・鶏肉のすまし汁 ・りんご 	文化の日	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・かぼちゃシチュー ・フレンチサラダ ・ロースハム ・スライスきゅうり ・チーズ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ
	・オレンジかたくり	・ブルーベリー ヨーグルト		・いもあげ ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)	(ゼリー)	(小魚)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどんのフワフワ卵とし ・高野豆腐・かまぼこ ・人参の含め煮 ・ほうれん草 【お誕生会デザート♪】	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの味噌煮 ・鶏ささ身とオクラの醤油和え ・かぼちゃの甘煮 ・シーチキン汁・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ゆでキャベツの昆布和え ・トマト・オレンジ ・豆腐入りきのこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじの塩焼き ・筑前煮 ・高野豆腐の含め煮 ・わかめ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	(肝油)	(ゼリー)	《おにぎりディ》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・肉だんご ・ブロッコリー ・中華スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のみそ煮 ・ほうれん草昆布和え ・人参の含め煮 ・なめこ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ納豆ごはん ・あったかおでん ・ゆで卵 ・即席漬け ・フルーツサラダ 	お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~	おにぎりと飲み物の準備をお願いします。	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・オムレツ ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃスティックパイ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆と昆布おにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジかたくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
(小魚)	(せんべい)		(肝油)	(鉄ゼリー)	
<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・焼き豚・もやし ・ほうれん草 ・コーン・メンマ ・かまぼこ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・りんご 	勤労感謝の日	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・石狩ミルク鍋汁 ・切り昆布と大豆の煮物 ・厚焼き卵 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ 	 みんなの発表会
<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも蒸しパン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストロベリーヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・バナナケーキ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
(せんべい)	(ゼリー)	《お楽しみランチ》			
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・フランクフルト ・ブロッコリー ・トマト ・小松菜と卵のスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・シーチキンサラダ ・豚汁 ・バナナ 	～カナドナルド開店～ 具材を選んで ハンバーガー を作ろう！ ポテトや サラダ もあるよ♪			
<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジかたくり 			

離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。