



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。また、柿やぶどう、りんごなどの果物が旬を迎える季節でもあります。ビタミン豊富な果物は効能もさまざま。上手に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。



### 今日の献立より

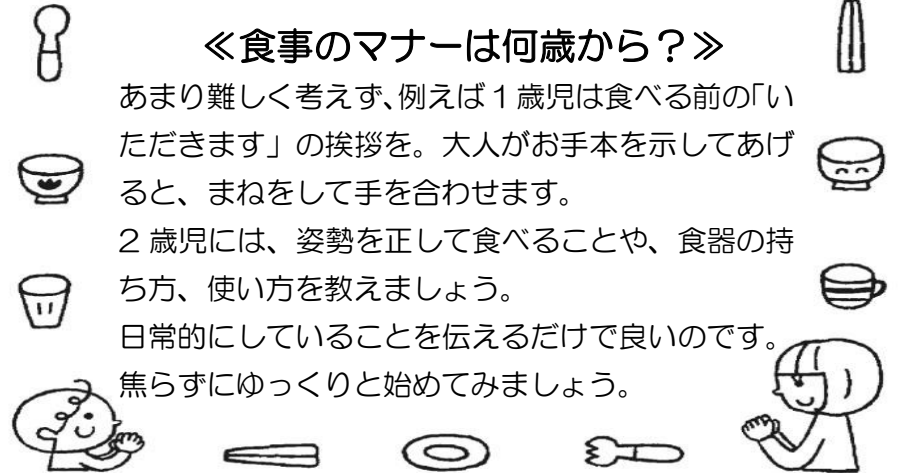
簡単！美味しい！！

### 「魚（厚揚げ）の香味チーズ焼き」

粗みじんにした深葱1本分、おろし生姜少々、黒砂糖大さじ2、濃口醤油大さじ2、ごま（お好みの量で）を混ぜ合わせ、魚や厚揚げに乗せ、さらにとろけるチーズを乗せたら、オーブンやトースターで焼きます。

魚に火が通り、美味しそうな焦げ色が付いたら出来上がりです。

🍷🍷おにぎりやお肉でも美味しいですよ♡



### 《食事のマナーは何歳から？》

あまり難しく考えず、例えば1歳児は食べる前の「いただきます」の挨拶を。大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。

2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。

日常的にしていることを伝えるだけで良いのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

### 《3～5歳児の食事のマナー》

食事中、大声でしゃべったり、箸でいたづらをしたり、食べ物で遊んだりすることがあるでしょう。

しかし、大人が注意してばかりでは、食事が楽しい時間にはなりません。3～5歳児にとっての「食事のマナー」とは、子ども達自身が考え、話し合い、みんなで作り出す「食事をより楽しくするための約束」であることが大切です。

テーブルはひじから先が自由に動かせる高さ

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつくように

正しいしせい

おいしいへやから 令和3年度11月号

下広川保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。
1	月	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん きのこの味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物 わかめと寒天のサラダ	ミルク さつま芋のチーズ焼き	玄米 昆布鰹だし しいたけ えのき 玉葱 小葱 高野豆腐 南瓜 きゅうり わかめ 人参 もやし 寒天 脱脂粉乳 さつまいも チーズ
2	火	クラッカー	☆☆☆たんじょう会☆☆☆ 中華おこわ 具だくさん味噌汁 とり天 さつま芋のポテトサラダ	牛乳 抹茶と甘納豆の豆乳ケーキ	もち米 玄米 昆布鰹だし 竹輪 人参 干し椎茸 白菜 油揚げ 小葱 鶏むね肉 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 メープルシロップ
3	水	文 化 の 日			
4	木	ビスケット	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 白身魚の醤油麹焼き れんこんのきんぴら	みたらし団子	玄米 昆布鰹だし 南瓜 油揚げ わかめ 白身魚 醤油麹 れんこん 人参 えのき ごぼう しらたき ごま油 白玉粉 豆腐 うどん きな粉
5	金	せんべい	 わ く わ く 遠 足	袋菓子 みかん	
6	土	棒チーズ	きのこ焼きピーフン わかめスープ 金時豆の煮豆	ミルク バナナ	ピーフン 昆布鰹だし 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ 椎茸 舞茸 わかめ えのき ごま油 いんげん豆 脱脂粉乳 バナナ
8	月	パン	玄米ごはん 白菜の味噌汁 揚げ魚のゆずポン酢かけ ほうれん草のナムル	オレンジゼリー ビスケット	玄米 昆布鰹だし 白菜 人参 わかめ 白身魚 片栗粉 ゆず ほうれん草 もやし ごま油 みかん缶 オレンジジュース ビスケット
9	火	きなこ餅 せんべい	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 白菜と豚肉のとろみ炒め キャベツの梅昆布和え	飲むヨーグルト みかん	玄米 昆布鰹だし さつま芋 玉葱 小葱 豚肉 白菜 人参 深葱 椎茸 ごま油 キャベツ もやし 梅干し ヨーグルト 牛乳 みかん
10	水	牛乳 ふかし芋	雑穀入り玄米ごはん 麩の澄まし汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう	ミートスバグティ	玄米 十六穀米 昆布鰹だし わかめ えのき サバ ごぼう 椎茸 しらたき チンゲン菜 パスタ麺 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 トマト クチャップ
11	木	クラッカー	玄米ごはん 大根の味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の黒糖煮	チーズ焼きおにぎり	玄米 昆布鰹だし 人参 大根 油揚げ 深葱 豆腐 鶏ひき肉 ごぼう さつま芋 チーズ
12	金	バナナ	玄米ごはん カリフラワーの味噌汁 白身魚のカレー塩麹焼き 納豆和え	りんごのコンポート クラッカー	玄米 昆布鰹だし カリフラワー 人参 厚揚げ 小葱 白身魚 納豆 もやし わかめ ほうれん草 チーズ りんご ヨーグルト 生クリーム
13	土	ビスケット	パン2種 秋野菜のカレー バナナ 牛乳	棒チーズ ぼたぼた焼き	ロールパン2種(卵・乳製品不使用) 白菜 しめじ 玉葱 人参 牛乳 じゃが芋 カリフラワー カレールウ バナナ ぼたぼた焼き 棒チーズ
15	月	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん ほうれん草の味噌汁 高野豆腐のわかめあんかけ ごま酢和え	ミルク りんごとクリームチーズのケーキ	玄米 昆布鰹だし 人参 油揚げ 高野豆腐 片栗粉 わかめ えのき ブロッコリー カリフラワー 脱脂粉乳 薄力粉 クリームチーズ りんご
16	火	バナナ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の香味チーズ焼き レタスのナムル	海苔じゃこおにぎり	玄米 鰹昆布だし 豆腐 えのき 小葱 白身魚 深葱 生姜 チーズ 人参 きゅうり レタス もやし しらす かつお 海苔
17	水	牛乳 ぼたぼた焼き	雑穀入り玄米ごはん わかめの味噌汁 五目豆 じゃが芋の中華炒め	牛乳 せんべい	玄米 十六穀米 昆布鰹だし わかめ 油揚げ 小葱 大豆 鶏肉 人参 ごぼう さやいんげん じゃが芋 厚揚げ たら 牛乳 黄粉もちせんべい
18	木	クラッカー	玄米ごはん 麩の澄まし汁 マーボーなす ほうれん草のお浸し	白玉ぜんざい いりこ	玄米 昆布鰹だし 麩 わかめ 人参 豚ひき肉 干し椎茸 深葱 なす ごま油 ほうれん草 油揚げ もやし 白玉粉 豆腐 小豆 いりこ
19	金	パン	玄米ごはん 納豆汁 ししゃもの磯辺揚げ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	飲むヨーグルト りんご	玄米 昆布鰹だし 納豆 人参 小葱 もやし ししゃも(1歳児:ホキ) キャベツ 人参 生姜 ごま油 ヨーグルト りんごジュース りんご
20	土	棒チーズ	手作りパン ホワイトシチュー みかん	ぶどうゼリー きなこ餅せんべい	ロールパン2種(卵・乳製品不使用) 昆布鰹だし 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 バター 脱脂粉乳 片栗粉 みかん ぶどうジュース
22	月	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん 白菜の味噌汁 れんこんの鶏団子揚げ ほうれん草ののり和え	ココアミルク 黄粉ラスク	玄米 昆布鰹だし 油揚げ わかめ 小葱 れんこん 深葱 豆腐 人参 鶏ひき肉 もやし 海苔 脱脂粉乳 ココア 食パン バター きな粉
23	火	勤 労 感 謝 の 日			
24	水	パン	雑穀入り玄米ごはん さつま芋の味噌汁 マーボー春雨 ナムル	フルーツヨーグルト いりこ	玄米 十六穀米 昆布鰹だし キャベツ 豚ひき肉 白菜 干し椎茸 人参 きゅうり ヨーグルト りんご バナナ みかん缶 もも缶 干しぶどう
25	木	棒チーズ	玄米ごはん 麩の味噌汁 白身魚の煮付け わかめのごま和え	塩昆布おにぎり	玄米 昆布鰹だし 麩 えのき 小松菜 人参 白身魚 わかめ もやし きゅうり 塩昆布 ごま油
26	金	牛乳 ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ひじき煮 納豆和え	みかん 棒チーズ	玄米 昆布鰹だし かぼちゃ 油揚げ 玉葱 小葱 ひじき 人参 ごぼう ちくわ 納豆 ほうれん草 チーズ みかん 棒チーズ
27	土	バナナ	きのこチーズリゾット 野菜スープ 温野菜のごまドレ	抹茶ミルク 雪の宿	玄米 昆布鰹だし 椎茸 えのき しめじ 鶏肉 チーズ パセリ 塩麹 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 ブロッコリー さつま芋 脱脂粉乳 抹茶
29	月	きなこ餅 せんべい	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ししゃも 白和え	ミルク ココアケーキ	玄米 昆布鰹だし 油揚げ 小葱 ししゃも(1歳児:ホキ) 豆腐 人参 ほうれん草 れんこん しらたき 脱脂粉乳 アーモンド チョコレート
30	火	棒チーズ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 白菜と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	バナナヨーグルト ビスケット	玄米 昆布鰹だし 豆腐 わかめ 小葱 鶏ひき肉 白菜 人参 椎茸 白菜 ほうれん草 えのき 油揚げ ヨーグルト バナナ ビスケット