



予 定 献 立 表

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11/8(水) さんま焼き 年長さんが炭火でさんまを焼いてくれます。 お楽しみに!! 11/17(金) ちゅうりっぷ組 食事公開・懇談会及び弁当の日 ちゅうりっぷ組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。		1 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 こんにゃくのゴマ味噌和え すまし汁	2 ごはん イカじゃが にらもやしソテー 味噌汁	3 文化の日 	4 豚丼 味噌汁
		里芋唐揚げ いりこ・お茶	栗おにぎり するめ・お茶		小丸パン 昆布・お茶
6 ごはん 魚の野菜のつけ焼き さつまいもサラダ 味噌汁	7 ごはん 五目キンピラ キャベツ酢の物 すまし汁	8 さつまいもごはん 焼さんま 具たくさん味噌汁	9 ごはん 豚肉とさつまいもの 甘辛煮 もやしのナムル 味噌汁	10 ごはん 厚揚げステーキ 昆布と人参の煮物 ちゃんぽん風スープ	11 炒飯 ワカメスープ
大根菜おにぎり いりこ・お茶	金時豆煮 するめ・お茶	焼団子 昆布・お茶	味噌スコーン 果物・牛乳	さつまいも重ね煮 いりこ・牛乳	小丸パン するめ・お茶
13 煮込みうどん 高野煮物 切干中華和え	14 ごはん 手羽元塩麴焼き マカロニサラダ 味噌汁	15 ごはん 魚のネギ味噌焼き 大根煮物 すまし汁	16 ごはん 麻婆豆腐 もやし酢の物 小松菜スープ	17 ちゅうりっぷ組 食事公開 及び 弁当の日	18 焼きそば 味噌汁
焼のりおにぎり 昆布・お茶	さつまいも蒸しパン いりこ・牛乳	おかかおにぎり するめ・お茶	スイートポテト 昆布・牛乳		ぜんざい いりこ・お茶
20 菜めし ミニがんも煮物 あらめ炒め煮 味噌汁	21 ごはん 里芋コロケ レタスとワカメのサラダ とろろ昆布すまし汁	22 ごはん 焼き魚 白和え ゴボウの煮物 味噌汁	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆五目煮 すまし汁	25バザー準備 パン 野菜スープ
五平餅 昆布・お茶	黒ごま団子 野菜・お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・お茶		マカロニきなこ するめ・牛乳	焼き芋 昆布・お茶
27 ごはん 魚にんにく風味焼き 糸コン炒め煮 白菜ミルクスープ	28 ごはん 真珠蒸し 干し大根煮物 味噌汁	29 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 小松菜ナムル すまし汁	30 ごはん 手作り厚揚げ 里芋梅サラダ 味噌汁	 からだは たべもので できている	
きなこ団子 いりこ・お茶	にゅうめん・お茶	大学芋 するめ・お茶	鮭おにぎり 昆布・お茶		

子どもの食べる意欲を育てよう!!

食欲の秋ですね。うんどう会も終わり、食欲旺盛の子どもたちです。子どもには、毎日の食事をしっかり食べてほしいものです。でも好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。子どもの食べる意欲を育むためのポイントをご紹介します。

① **生活のリズムを整える。**

・ 早寝早起きをし、しっかり遊んで、**おなかをすかせることが大事。**

② **食環境を整える。**

・ 食事に向けて、気持ちを切りかえるルーティンをつくる。
 (手を洗う・エプロンをつける・いただきますをいうなど)
 ・ 食事に集中できる環境を作る。
 (テレビやその他のメディアを消す・おもちゃを片付ける・部屋の温度調節をする)

③ **食材に触れる機会を増やす。食べることに興味を持つ。**

・ 一緒に買い物をする・お手伝いをする(一緒に料理を作る)・野菜を育てるなど

④ **楽しく食べる。**

・ 無理強いしない。「おいしいね」と大人も一緒に食べる。

⑤ **食事は1日3回、おやつは1回時間を決めて。**

・ ダラダラと食べない。食事の時に食欲がでず、肥満にもつながります。

⑥ **加工品は控えめに**

・ 加工食品は味が濃いためその味に慣れてしまうと、野菜が食べにくくなります。

ここが一番重要!

旬の野菜を使って
【サツマイモサラダ】
 (材料)
 サツマイモ りんご にんじん
 きゅうり マヨネーズ

- ① サツマイモは皮をむき、切って茹でる。
- ② 茹で上がった熱いうちにつぶす。
- ③ いちょう切りにした人参は茹で、輪切りにしたキュウリは塩もみをし、りんごは薄切りにしておく。
- ④ ②が冷めたら、切った材料をいれ、マヨネーズで和える。

*ベーコンを炒めていれてもおいしいですよ。サツマイモをコロコロに切ってもOK。

ぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるよう、メリハリの
ある生活を心がけましょう。