

11月 納食献立表

2024年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ
1	金	以上児親子研修遠足(ごはん 魚の香り揚げ かみかみ和え みそ汁 みかん)	やせうま・牛乳
2	土	スパゲティミートソース ポイルワインナー さつま芋ときゅうりのサラダ コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
4	月	振替休日	
5	火	ごはん スタミナニラ豚 春雨の酢の物 みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	かぼちゃ団子・麦茶
6	水	秋の遠足	
7	木	手作りパン チリコンカン ひじきのサラダ コーンスープ バナナ	お菓子・ミルク
8	金	ごはん 3色ポテトオムレツ 5色きんぴら みそ汁 みかん	手作りふりかけのおにぎり・麦茶
9	土	ごはん 卵の花炒り煮 にらとちくわの炒め物 かき玉汁 ゼリー	お菓子・牛乳
11	月	ごはん 納豆入り麻婆 もやしのナムル 中華スープ りんご	フルーツヨーグルト・麦茶
12	火	ごはん 魚のフライ うま塩ひじき そうめん汁 オレンジ	のりじゃこトースト・ミルク
13	水	ごはん 豚とごぼうの卵とじ 南瓜の甘煮 みそ汁 いちごヨーグルト	マカロニあべかわ・ミルク
14	木	ごはん もぐもぐばーぐ うまっこリー すまし汁 バナナ	お菓子・ミルク
15	金	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバー甘辛煮 酢の物 手作りふりかけ ゼリー	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
16	土	ビビンバ丼 白菜の漬物 わかめスープ ゼリー	お菓子・牛乳
18	月	ごはん チーズオムレツ 春雨の塩麹炒め きのこ汁 みかん	大学芋・ミルク
19	火	ごぼうのドライカレー 切干大根サラダ さつま芋スティック ヨーグルト	フレンチトースト・ミルク
20	水	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	お菓子・ジュース
21	木	お誕生日会(おにぎり 洋風とり天 ポイルワインナー カラフル和え ポテト ゼリー)	
22	金	ごはん けんちん汁 焼きししゃも キャベツのごま和え オレンジ	りんごゼリー・お菓子・ミルク
23	土	勤労感謝の日	
25	月	ごはん 大豆のかき揚げ バンサンスー すまし汁 フルーチェ	お菓子・ミルク
26	火	焼き芋・団子汁大会(ゆかりごはん少) だんご汁 キャベツの塩昆布和え みかん ※未満児+鶏肉の甘酢煮)	焼き芋・麦茶
27	水	手作りパン クリームシチュー ポイルワインナー マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト	しらす鮭ごはん・麦茶
28	木	ごはん 魚のねぎ味噌チーズ焼き ほうれん草と切干大根のツナポン和え みそ汁 りんご	お菓子・ミルク
29	金	ごはん 千草焼き 小松菜と竹輪のごま和え すまし汁 バナナ	さつま芋マフィン・ココアミルク
30	土	ほうれん草としめじのパスタ 卵サラダ コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳

* 献立は変更になる場合があります。1号認定の方は、おやつはありません。



防災クッキング

9月6日(水)にさくら組で防災クッキングをしました。今回はアイラップを使用して【マカロニミートソース】はペアで、【蒸しパン】は4人グループで作りました。蒸しパンはココア味とコーンスープ味の2種類作りました。マカロニミートソースを作る時は「マカロニ入れるから袋を持ってて」「次は僕が入れていい?」など2人で話しながら協力して作ることができました。カセットコンロで煮沸している間にさくら組さんは運動会の練習をして、練習後に試食をしました。材料の写真を見て「トマトソース苦手」と言っていた子どもが「全部おいしかった! 全部好き!」と感想を教えてくれました。ポリ袋調理法はごはんやお粥、おかずも作ることができます。一度作ってみるといざという時に活躍すると思います。



箸を始めるタイミング

園では3歳頃から箸の練習に挑戦します。箸は、親指と人差し指、そして中指をうまく操作して使います。指の発達が未熟な時期から始めてしまうと、2本の箸を1本の棒のように使ってしまい、食べ物を口の奥までかき込んで入れることになります。すると、噛まずに飲み込むことになってしまいます。箸を上手に持てるようになるには、箸を早く持って練習することより、折り紙や粘土で遊んだり、はさみを使ったり、絵を描いたり、衣類をたたむなど、手指を使う動作をたくさん経験して、手と目が協応して使えるようになっていくことが大事です。

参考資料:こどもの栄養

* プチトマト・ぶどう等は、誤嚥を防ぐため園では未満児4等分、以上児半分にカットして提供しています。遠足のお弁当でもご配慮いただきますようお願いいたします。

