平成30年

11月の予定献立表

希望の星保育園

日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品（血や肉をつくるもの）	緑の食品（体の調子を整える）	黄色の食品（力や体温になるもの）	その他
1	木	もずく丼　豚汁　りんご トマトとおくらの酢醤油和え	ミルク　芋餅団子	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節　豚かたロース ミルク　きな粉	もずく　しょうが　にんじん さやいんげん オクラ　ﾄﾏﾄ きゅうり　大根 ごぼう ねぎ	精白米 三温糖　ごま油 片栗粉　油　さつまいも もち粉　グラニュー糖	しょうゆ 酢　みそ みりん
2	金	スパゲティーミートソース　パイン缶 白菜サラダ　オニオンスープ	麦茶 じゅーしい	合挽き肉　豚レバー 大豆 パルメザンカニかまぼこ かつお節　ベーコン豚もも肉	たまねぎ　にんじん トマト はくさい きゅうり みかん缶 パセリ パイン缶　しいたけ	スパゲッティ-　バター オリーブ油　三温糖　ごま油 片栗粉　精白米	ケチャップ 酢　みりん しょうゆ
3	土	文化の日					
5	月	カレーライス　チーズ きのこのすまし汁　みかん	麦茶　小魚 ポンデ・ドーナツ	赤肉　プロセスチーズ かつお節　卵　小魚	にんじん かぼちゃ　たまねぎ りんご にんにく えのき しめじ グリーンピース 長ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦　薄力粉 じゃがいも　油　バター ごま油 片栗粉　ポンデ・ドーナツ	カレールー しょうゆ
6	火	胚芽ご飯　松風焼き　パイン缶 五目きんぴら　青梗菜のすまし汁	麦茶　プリン クラッカー	鶏ひき肉　沖縄豆腐 卵　かつお節	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ にら えのき チンゲン菜　パイン缶	精白米　きび　米粒麦　油 パン粉　三温糖　ごま しらたき　ごま油	しょうゆ みりん
7	水	胚芽ご飯　魚のピザ焼き　柿 バンバンジーサラダ　じゃが芋のみそ汁	ミルク　あんパン	キングクリップ　ベーコン プロセスチーズ　ささ身 卵 かつお節　油揚げ　ミルク	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト しょうが ねぎ　柿	精白米 きび 米粒麦　薄力粉 油　オリーブ油　じゃがいも 強力粉 グラニュー糖　バター	ピザソース 酢　みそ しょうゆ
8	木	胚芽ご飯　マーボー豆腐 大根サラダ　かき玉汁　プルーン	ミルク　バナナ ココアちんすこう	沖縄豆腐　豚ひき肉　かつお節 ツナ缶　卵　ミルク	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 大根 きゅうり みつば バナナ	精白米 きび 米粒麦　ごま油 三温糖　片栗粉　ごま　油 薄力粉	みそ　酢 しょうゆ みりん
9	金	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 温野菜サラダ　冬瓜のみそ汁　みかん	麦茶　りんご ぜんざい	鶏手羽元　いわし煮干し いんげんまめ	マーマレード　カリフラワー ブロッコリーかぼちゃ冬瓜 こまつ菜　みかん　りんご	精白米　きび　米粒麦 押麦　黒砂糖　白玉粉 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん
10	土	魚そぼろご飯　からし菜炒め ニラのみそ汁　パイン缶	ミルク　芋天ぷら	紅鮭　ツナ缶　かつお節 いわし煮干し　ミルク　卵	にんじん ごぼう みつば しょうが からし菜 キャベツ もやし にら パイン缶	精白米 ごま油　三温糖 車ふ じゃがいも　油 さつまいも　薄力粉	しょうゆ みそ みりん
12	月	胚芽ご飯　タンドリーチキン ポテトサラダ　すまし汁　みかん	りんごジュース ロールケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト　卵 かつお節　絹ごし豆腐 ホイップクリーム	にんじん きゅうり わかめ ねぎ みかん　りんごジュース	精白米　きび 米粒麦 じゃがいも マカロニ 栗 ホットケーキ　グラニュー糖	カレー粉 ケチャップ しょうゆ
13	火	胚芽ご飯　魚の味噌マヨネーズ焼き 柿のなます なめこのみそ汁 りんご	豆乳　くずもち スティック胡瓜	ホキ　煮干し　沖縄豆腐 調製豆乳　きな粉	大根　きゅうり　柿 なめこ　ねぎ　りんご	精白米 きび　米粒麦　黒砂糖 三温糖　さつま芋でん粉	みそ　酢 しょうゆ マヨネーズ
14	水	胚芽ご飯 とんかつ ほうれん草のみそ汁 きゃべつともやしのサラダ　オレンジ	麦茶　クラッカー 豆乳ゼリー	豚ヒレ肉　卵　かつお節 油揚げ　豆乳　ゼラチン ホイップクリーム　きな粉	キャベツ　もやし　にんじん ほうれん草　オレンジ	精白米 きび　米粒麦 薄力粉 パン粉　油　ごま 三温糖　ごま油　黒砂糖	しょうゆ みそ　酢 みりん
15	木	秋の遠足	ミルク　パイン缶 コーンフレーク	お弁当お願いします			
16	金	胚芽ご飯　豚肉の生姜焼き プルーン ごまじゃこサラダ　南瓜のみそ汁	麦茶 フルーツポンチ	豚肩ロース　しらす干し かつお節　油揚げ	たまねぎ しょうが　キャベツ にんじん　きゅうり　かぼちゃ ねぎ プルーン バナナ みかん缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま ごま油 グラニュー糖　油	しょうゆ 酢　みそ みりん
17	土	きのこご飯　もずく酢 ゆし豆腐　りんご	ミルク シナモンロール	鶏もも肉　かつお節　ゆし豆腐 ミルク　脱脂粉乳　卵	しめじ　しいたけ まいたけ にんじん みつば　もずく きゅうり レモン ねぎ りんご	精白米　三温糖　強力粉 グラニュー糖　バター	しょうゆ 酢　みそ みりん
19	月	タコライス　マッシュポテト ビーンズスープ　みかん	ミルク きなこトースト	合挽き肉　プロセスチーズ 牛乳　かつお節　ベーコン きな粉	たまねぎ にんじん　レタス トマト パセリ みかん ミックスビーンズ	精白米　じゃがいも　バター 片栗粉　食パン　三温糖	チリソース しょうゆ
20	火	納豆ご飯　さやいんげん炒め ちむしんじ　りんご	ミルク スイートポテト	納豆　鶏もも肉　豚レバー 赤肉 かつお節　ミルク ホイップクリーム	つくだ煮　ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん コーン缶 にんにく たまねぎ 大根 りんご	精白米　きび　米粒麦　油 さつまいも 三温糖　バター	しょうゆ みそ みりん
21	水	胚芽ご飯　白身魚の磯揚げ　パイン缶 くーぶいりちー　ほうれん草のみそ汁	ミルク　バナナ シリアルクッキー	ホキ　卵　豚肩ロース かつお節　油揚げ ミルク　脱脂粉乳	青のり 刻み昆布　しいたけ にんじん にら ほうれん草 パイン缶　バナナ	精白米 きび 米粒麦　薄力粉 こんにゃく 油　バター　三温糖	しょうゆ みりん みそ
22	木	胚芽ご飯　擬製豆腐　みかん 島人参のきんぴら　しめじのみそ汁	ミルク　ポーポー	沖縄豆腐　卵　鶏ひき肉 かつお節　ミルク　牛乳	たまねぎ 枝豆　にんじん からし菜　しめじ　えのき ねぎ　みかん	精白米　きび 米粒麦　油 ごま 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
23	金	勤労感謝の日					
24	土	胚芽ご飯　鶏のレモン焼き プルーン ブロッコリーおかか和え　野菜スープ	ミルク ウインナードック	鶏もも肉　かつお節　ミルク 卵　ウインナー	レモン ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん　ねぎ プルーン	精白米 きび 米粒麦　三温糖 じゃがいも　片栗粉 ホットケーキ粉　油	しょうゆ みりん 酢
26	月	キッズビビンバ　わかめスープ りんご	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉　鶏ひき肉　卵 かつお節　ミルク　しらす干し パルメザン	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん　こまつ菜 トマト　わかめ　えのき ねぎ	精白米　油　三温糖 ごま油　食パン	しょうゆ 焼肉のタレ
27	火	胚芽ご飯　鶏の塩麹焼き　みかん 南瓜サラダ　はんぺんと青梗菜の清し汁	ミルク　バナナ クラッカーサンド	鶏もも肉　ハム　はんぺん かつお節　ミルク クリームチーズ	かぼちゃ　きゅうり　みかん チンゲン菜　いちごジャム バナナ	精白米　きび　米粒麦 薄力粉　油　マカロニ	しょうゆ マヨネーズ
28	水	胚芽ご飯　さばのカレーピカタ　ゼリー ひじき炒め　なめこと豆腐のみそ汁	ミルク　小魚 黒糖カステラ	さば　卵　油揚げ　大豆 かつお節　煮干し 沖縄豆腐 ミルク　牛乳　小魚	ひじき キャベツ にんじん にら しいたけ なめこ ねぎ 寒天 オレンジジュース　みかん缶	精白米 きび 米粒麦　油 薄力粉 しらたき　強力粉 グラニュー糖　黒砂糖　ごま	カレー粉 しょうゆ みそ
29	木	胚芽ご飯　魚の西京焼き オレンジ 春雨のナムル　豆苗スープ	ミルク 胡麻スティック	紅鮭　かつお節　ミルク パルメザン	きゅうり　もやし にんじん 豆苗　しめじ オレンジ	精白米　きび　米粒麦　三温糖 はるさめ ごま油　強力粉 グラニュー糖　ごま	みそ　酢 しょうゆ みりん
30	金	胚芽パン　白身魚の黄金焼き キャベツサラダ　豆乳スープ パイン缶	麦茶 ペッタンコご飯	強力粉 全粒粉　脱脂粉乳　卵 ホキ プロセスチーズ　鶏もも肉 ベーコン 豆乳　しらす干し	コーン缶 パセリ キャベツ 昆布 きゅうり にんじんたまねぎ しめじ パイン缶 べったら漬	強力粉 グラニュー糖　バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米 ごま	マヨネーズ 酢　みりん しょうゆ

※　材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※　初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※　朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

給食だより

希　給　食　第　8 号
希 望 の 星 保 育 園
平 成 30 年 11 月 1 日
園　長　　兼城 佐代子

　実りの秋、食欲の秋です。柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は風邪予防にも役立ちます。

　保育園の給食ではスプーンやフォーク・お箸を上手に使い、きちんと座って食べる子や食事中に立ち歩いてしまう子とさまざまですが、正しいマナーでみんなで楽しくお食事できるようにしていきたいですね。

１１月の食育目標

正しいマナーで箸やスプーンを上手に使って楽しく食べよう!!

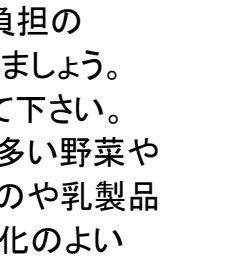
※　食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

食事マナー　NO．２

お箸を上手に
使えるようになるために！

10月号の食事マナーNO．１ で記載しましたが、スプーンを3本指でしっかり持ち上手に使えるようになったら、お箸を使い始めましょう。最初はうまく使えなくても根気よく練習していきたいですね！
保育園では正しい位置に指が置けるように「エジソンの箸」で練習しています。

はじめての箸選び



色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ＋3cm

柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンＣが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンＡも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

大根と柿のなます

千切りして塩もみした大根と千切りした柿を合わせ酢で和えるとおいしく頂けます。

合わせ酢	酢	大さじ３
	砂糖	大さじ１．５
	みりん	小さじ２
	薄口しょうゆ	小さじ１

体調不良のときの食事

　季節の変わり目で、体調をくずし易くなります。子どもが病気になった時、何を食べさせたら症状の回復によいのか悩むものです。症状に合わせた食事にしましょう。

発熱・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のよいものを与えましょう。油っこいもの・お菓子などは避けて下さい。

下痢・・・胃腸に負担をかける食物繊維の多い野菜や海藻類、揚げ物などの油っこいものや乳製品は避け、お粥・うどん・豆腐など消化のよいものを薄味であげます。また、水分が排出されるため白湯や麦茶、子ども用イオン飲料などを少量ずつこまめに与えます。

便秘・・・食物繊維を多く含む穀類・芋類・豆類・きのこ類・野菜類・海藻類や乳酸菌飲料などを積極的に食べ、水分も十分にとります。朝食をきちんと食べ運動すると排便しやすくなります。

嘔吐・・・吐き気が止まってから水分を少しずつ与えます。油っぽいものや酸味の強いものは吐き気を誘発するので避けましょう。