



令和3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	月	納豆ご飯 ヒジキともやしのサラダ ちむしんじ オレンジ	ミルク パナナ シリアルクッキー	納豆 ツナ缶 豚レバー 豚ロース かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳	つくた煮 ねぎ ひじき もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ 島にんじん	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 バター	しょうゆ みそ みりん	
2	火	胚芽ご飯 鮭の西京焼き みかん くーびいりちー 豆苗のみそ汁	豆乳 クラッカー 鉄分巨峰ゼリー	紅鮭 焼き竹輪 かつお節 調製豆乳	刻み昆布 しいたけ にんじん にら 豆苗 しめじ えのき みかん	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにゃく 油	しょうゆ みそ みりん	
3	水	<b>文化の日</b>						
4	木	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 春雨のナムル アーサ汁 パイン缶	麦茶 ひらやーちー	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 竹輪 牛乳	たまねぎ きゅうり もやし ねぎ にんじん あおさ パイン缶 もずく にら	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 はるさめ ごま油 三温糖 薄力粉	しょうゆ みりん 酢	
5	金	カレーライス グリーンサラダ すまし汁 みかん	ミルク 米粉のパナナパン	豚赤肉 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 調製豆乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト わかめ ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖	しょうゆ みそ みりん	
6	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁 梨	ミルク 焼き芋 りんご	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク	ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら こまつな なしりんご	精白米 油 さつまいも	しょうゆ みそ	
8	月	タコライス マッシュポテト 豆腐とにらのすまし汁 オレンジ	ミルク きなこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 沖縄豆腐 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ えのき にら オレンジ	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 食パン 三温糖	しょうゆ チリソース	
9	火	胚芽ご飯 チキンのごま焼き みかん 島人参のきんぴら キャベツの味噌汁	ミルク ポーポー	鶏もも肉 煮干し ミルク 卵	島にんじん にんじん ごぼう からしな キャベツ みかん	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 焼きふ 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みそ	
10	水	ふりかけご飯 わかさぎチーズフライ ブロッコリー炒め アーサ汁 柿	ミルク パナナ コーンフレーク	わかさぎ 卵 パルメザン ベーコン かつお節 竹輪 ミルク	ブロッコリー コーン缶 はくさい たまねぎ あおさ ねぎ 柿 パナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 コーンフレーク	しょうゆ みりん	
11	木	胚芽ご飯 ハンバーグ パイン缶 からし菜炒め 南瓜の味噌汁	ミルク 大学芋	合挽き肉 牛乳 卵 ツナ缶 煮干し ミルク	たまねぎ からしな キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 さつまいも 三温糖 水あめ 片栗粉 ごま	しょうゆ みそ みりん	
12	金	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーサラダ かき卵汁 オレンジ	豆乳 あんパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 調製豆乳 脱脂粉乳 こしあん	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ブロッコリー コーン缶 きゅうり ねぎ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖 オリーブ油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん	
13	土	鶏照り焼き丼 ごまじゃこサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	ミルク パナナ 砂糖てんぷら	鶏もも肉 しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	しょうが レタス あまのり キャベツ にんじん きゅうり えのき ねぎ りんご パナナ	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉	しょうゆ みそ みりん	
15	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 みかん トマトのツナサラダ わかめスープ	麦茶 チーズ とうもろこし	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 プロセスチーズ	長ねぎ しいたけ にら 昆布 キャベツ きゅうり トマト わかめ えのき ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま バター	みそ 酢 しょうゆ みりん	
16	火	ふりかけご飯 赤魚照り焼きブルー ンピーマンの細切炒め オニオンスープ	豆乳 パナナ 野菜ブリッツ	赤魚 豚赤肉 かつお節 大豆 調製豆乳	しょうが ビーマン にんじん もやし たまねぎ コーン缶 ブルーベリー パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 薄力粉 バター ごま	しょうゆ みりん かき油	
17	水	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ 南瓜サラダ すまし汁 パイン缶	ミルク シナモンロール	キングクリップ かつお節 プロセスチーズ ハム 卵 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳	かぼちゃ きゅうり しめじ ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉 強力粉 スバゲッティ グラニュー糖	マヨネーズ しょうゆ	
18	木	<b>11月生れ 誕生会</b>						
19	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう わかめ	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米 ごま油	しょうゆ みりん	
20	土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き りんご 小松菜のごま和え きのことスープ	ミルク ブルー 芋天ぷら	豚肩ロース かつお節 ミルク 卵	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん しめじ えのき 長ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 ごまごま油 片栗粉 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん	
22	月	もずく丼 切り干しサラダ ゆし豆腐 オレンジ	ミルク ふむふむ 小魚	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳 小魚	もずく しょうが にんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり ねぎ オレンジ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 焼きふ グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
23	火	<b>勤労感謝の日</b>						
24	水	胚芽ご飯 さばのみそ煮 五目大豆煮 アーサ汁 りんご	麦茶 プリン 鉄ウエハース	さば 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐	しょうが ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん あおさ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにゃく	みそ しょうゆ みりん	
25	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン 大根サラダ ポテトスープ オレンジ	ミルク 南瓜パイ	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク	大根 きゅうり トマト たまねぎ しめじ ねぎ オレンジ かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも もち粉 春巻きの皮 油	カレー粉 酢 しょうゆ	
26	金	胚芽パン 鮭のムニエル 黄桃缶 コールスロー 南瓜のポターージュ	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 牛乳 ツナ缶 生クリーム	キャベツ にんじん コーン缶 かぼちゃ たまねぎ もも缶 のり	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 精白米 オリーブ油 三温糖 油	しょうゆ みそ 酢 マヨネーズ	
27	土	大豆ご飯 肉じゃが とろろ昆布汁 りんご	ミルク ウインナードック	大豆 かつお節 豚もも肉 竹輪 ミルク 卵 ウインナー	ひじき にんじん ねぎ たまねぎ 削り昆布 みつば りんご	精白米 じゃがいも しらすたき 油 三温糖 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん	
29	月	三色丼 キャベツサラダ もずく汁 オレンジ	ミルク じゃこトースト	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 竹輪 ミルク しらす干し パルメザン	こまつな キャベツ にんじん セロリ もずく オレンジ	精白米 油 ごま油 オリーブ油 片栗粉 食パン	しょうゆ みりん	
30	火	ふりかけご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 大根のみそ汁 みかん	ミルク 芋餅団子	紅鮭 豚ひき肉 かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん かぼちゃ 大根 しめじ ねぎ みかん	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 オリーブ油 もち粉 さつまいも グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	

※ 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



日中は暖かくても朝晩はひんやりする季節になってきました。秋は気温がさがり、人間は体温を維持するためにも、より多くのエネルギーを必要とするので食欲がわいてくると言われています。お米やいも類、木の実やきのこなど旬の美味しいものを食べて体力を付けたいですね。

さて、11月24日は「和食の日」です。和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ご飯にみそ汁・主菜・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。保育園でも新米が登場です。炊き立てのホカホカご飯と旬の食材を使った料理でそのおいしさを子どもたちにも伝えていきたいです。

**11月の食育目標 : 食器をきちんと持って正しい姿勢で食べる**

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

**持つ器と持たない器**

和食では手に持って食べる器と持たない器があります。

持つ器・・・お茶碗やお椀、副菜などの小さい器

持たない器・・・肉や魚などの主菜のお皿。

大きくて重たい器

利き手にお箸、逆の手には器と食事は両方の手を使うと、背筋が伸び姿勢よく食べる事ができます。まずは手のサイズに合ったお茶碗を用意してあげましょう。手に持てない大きさの器は手を添えるようにします。



**お茶碗の持ち方**

4本の指の上にお茶碗をのせる。親指はお茶碗のふちに置く。



親指をお茶碗の中に入れてません

**家庭でもできる簡単食育 配膳・片付けをしよう**

食への関心を育む上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩がお箸などを食卓に置く、出来た料理を運ぶといった配膳です。この時に正しいお皿の並べ方も伝えていきます。出来るようであれば、ご飯や汁物をよそってもらってもいいでしょう。食べ終わったら食器を流しまで運んでもらうのもいいですね。保育園では3歳頃から食べ終わった食器を自分でトレーに片付けるようになっています。



**子どもの窒息事故を防ぎましょう**

パンによる乳児の窒息事故が発生しています。

事例1・・・10か月児、母親が目を離した隙に、ひとつ丸々を口に入れて飲み込もうとした。

母親が口に手を入れてかき出そうとしたが少量しかかき出せず、救急隊による処置を行い、医療機関にて治療を行うが命を落とした。(2020年3月・沖縄県にて)

事例2・・・11か月児が背面タイプのベビーカーに座った状態で、一口サイズにちぎったパンを食べ、喉に詰まらせ窒息した。ベビーカーのベルトを外し、前かがみの状態で背中を叩くなどの処置を行い、大きな塊を吐き出し、呼吸状態が落ち着いた。(2021年6月・静岡県にて)

このように食べ物による窒息事故が報告されています。

子どもの喉の大きさは直径1cm以下で、ホースのように細いため、口に入れた物を喉に詰まらせてしまう危険があるため注意が必要です。



**窒息予防のための安全な食べ方**

- ① 小さく切って食べやすい大きさにする
- ② 一口の量は子どもの口に合った、無理なく食べられる量にする
- ③ 食べる前にお茶や水などで喉を湿らせておく
- ④ 飲み込むまでは絶対に目を離さない



保育園では、リスクの高い食品は使用を控える・切り方、調理法を工夫するとともに、食事中は保育士が園児一人ひとりの顔を見ながら注意を払っています。ご家庭でも十分ご注意ください。特に走行中の車内でパンを食べさせると、**急ブレーキなどで詰まらせる・親が子どもの食べている様子をうかがえない**、などの理由で大変危険です。食べるときはお家で顔を見ながらにしましょう。