

2018年11月 給食献立表

あゆみこども園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしきとどのえる
1 木	わしゃあげ	がんとだいのもの こまつなのおかかあえ はくさいのみそしる	ふかしいも	がんと、とりにく かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ さといも きつまいも	にんじん、だいこん、こんにやく こまつな にんじん、はくさい、たまねぎ
2 金	べびーはーす	びびんば はるまき だいこんときくらげのすーぶ	たまごふしようぶりん	ぶたみんち、みそ とりみんち	こめ ごま、ごまあぶら はるまきのかわ、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう、もやし、ぜんまい にんじん、たまねぎ、きやべつ、たけのこ、もやし にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
3 土		おべんとうもち				
5 月	むらさきいもせんべい	はまちのてりやき ちくさあえ (おおさかふ)かすじる	(おおさかふ) おこのみやき	はまち あぶらあげ ぶたにく、みそ ぶたみんち、たまご、かつおぶし	こめ さといも おこのみやき、おこのみやきそす、てんかす	にんじん、きやべつ にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ きやべつ、なしいたけ、あおりのり
6 火	ばなな	とりにくのおーぶんやき ほうれんそうのそてー おんやさい かぶのすーぶ	うのはなくつきー ・ さかなつこ(乳児:ごまなしさかなつこ)	とりにく ペーこん	こめ じゃがいも	ほうれんそう、コーン にんじん、ぶろっこりー にんじん、かぶ
7 水	ちーず	◇ぶたじゃが ほうれんそうのごまあえ きやべつとあつあげのみそしる	いもようかん	ぶたばらにく みそ、あつあげ	こめ じゃがいも ごま きつまいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん ほうれんそう にんじん、きやべつ かんでん
8 木	よーぐると	ろーるばん くりーむしちゆー ばんぶきんさらだ ふる一つぼんち	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん) ・ とろペー	とりにく ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも、くりーむしちゆー まよどれ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす かぼちゃ、きゅうり ふる一つぼんち
9 金	かぼちゃぼーろ	わふうかれーうどん きつまいものてんぶら はくさいのあつさりづけ	ばなな	ぎゅうにく、あぶらあげ	うどん、かれーるう きつまいも、てんぶらこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ながねぎ にんじん、はくさい
10 土		せいさくてん				
12 月	あかちやんせんべい	さけのまよねーずやき かぼちゃとぶろっこりーのさらだ からふるすーぶ	びすこ ・ とろペー	さけ ろーすはむ	こめ まよどれ	ぶろっこりー、かぼちゃ、かりふらわー たまねぎ、ぼりか、きやべつ
13 火	りんご	◇ぶたばらとこんさいのもの さんしよあえ えのきとふのみそしる	みるくぼん	ぶたばらにく みそ	こめ ふ	にんじん、ごぼう、だいこん、れんこん もやし、こまつな、コーン えのき、ねぎ
誕生日会		(ばーすでーらんち) みーとろーふ(きつまいもそーす) わふうさらだ とうにゅうみそすーぶ	けーき	あいびきみんち みそ、とうにゅう たまご、なまくりーむ、ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ、きつまいも こむぎこ	にんじん、たまねぎ、れんこん にんじん、きやべつ、きゅうり、ひじき たまねぎ、しめじ、しいたけ、ぼせり いちご
15 木	ふわふわちっぶ	ぶたにくのみそやき ごもくはるさめ けんちんじる	かなつべ (しろあん・れんにゅう) (つなまよ)	ぶたろーす(ぶたこまにく)みそ とりみんち とうふ つな、しろあん、れんにゅう	こめ はるさめ さといも、かたくりこ くらっかー、まよどれ	にんじん、れたす、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ ぼせり
16 金	さくつとあられ	いりどり あおなときこのあえもの だいこんのみそしる	よーぐると	とりにく あぶらあげ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ にんじん、こまつな、しめじ、しいたけ、えのき にんじん、だいこん、わかめ
17 土		おべんとうもち				
19 月	むらさきいもちっぶ	しろみざかなのおーぶんやき ぶろっこりー はむともやしのまよねーずいため ぐだくさんすーぶ	まーまれーどけーき	しろみざかな ろーすはむ たまご	こめ まよどれ じゃがいも こむぎこ	ぶろっこりー にんじん、もやし、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、きやべつ、ぼせり まーまれーどじやむ
20 火	うのはなくつきー	◇にくどうふ きやべつとつなあえもの ごもくじる	きらずあげ(★さくつとあられ) ・ みかん	ぎゅうにく、やきどうふ つな みそ	こめ さといも	たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ にんじん、きやべつ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく、ねぎ
21 水	かぼちゃぼーろ	かいせんちゅうかそば だいこんときゅうりのちゅうかあえ ばなな	ばーむくーへん (★こめこぼん)	ぶたにく、えび、いか あぶらあげ、みそ	ちゅうかめん、かたくりこ ごまあぶら	にんじん、もやし、きやべつ、きくらげ、しょうが だいこん、きゅうり ばなな
22 木	てしおせんべい	しよぼん にくだんごのとまとに こーるすーさらだ りんご	ゆかりおにぎり	ぶたみんち、とりみんち	しよぼん じゃがいも こめ	たまねぎ、ぶろっこりー、とまとだいす きやべつ、むらさききやべつ、コーン りんご ゆかり
23 金		きんろうかんしゃのひ				
24 土		おべんとうもち				
26 月	さくつとあられ	ひじきのふりかけごはん さばのおしおやき れんこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	かりんとう(★さくつとあられ) ・ とろペー	さば ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	ひじきふりかけ にんじん、れんこん、こんにやく、ごぼう にんじん、たまねぎ、きやべつ
27 火	ちーず	とうふのちゅうかに もやしのなむる わかめすーぶ	きなこむしばん	ぶたばらにく、とうふ きなこ	こめ かたくりこ、ごまあぶら ごまあぶら ごま むしばんみつす	にんじん、はくさい、たけのこ、ちんげんさい、ほししいたけ、にんにく にんじん、もやし、きゅうり わかめ
28 水	よーぐると	◇こんさいに きゅうりともやしのりあえ なめこのみそしる	いもけんび (乳児:むらさきいもちっぶ) ・ とろペー	とりにく、ちくわ とうふ、みそ	こめ なめこ、ねぎ	にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、れんこん きゅうり、もやし、のり なめこ、ねぎ
29 木	まんまぼんせん	おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ みかん	つなまよさんど	ぎゅうすじ、ちくわ、あつあげ、ういー とうふ、みそ つな	こめ ごま しよぼん、まよどれ	にんじん、だいこん、こんにやく、こんぶ にんじん、ほうれんそう、ひじき、しいたけ みかん
30 金	ごまなしさかなつこ	こんさいかれー ふくじんづけ まかるにさらだ かき	くだものぜりー	とりにく、すきむみるく ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーるう まかるに、まよどれ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、まつしゆーむ ふくじんづけ にんじん、きゅうり かき

* _____は、自然食品のお菓子です。

* ㄷ印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。

* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ★は0歳児の配慮をしています。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

* □ の食材は職員室前に展示しています。



肌寒い日が増えてきましたね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節、寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！

お箸について知ろう！



お箸は大切な食事道具です。正しい持ち方で食事を楽しめるように、ご家庭でもお箸の持ち方を伝えていきましょう。

●お箸の持ち方●

お箸は変な持ち方で癖がつくと、なかなか直せません。また年齢を重ねるほど、間違った持ち方の癖が直らなくなります。なので子どものうちから、正しいお箸の持ち方の練習をして、身に着ける必要があります。

①正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



②上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



★子どもへの教え方★

一緒に箸を実際に持ちながら、指の使い方、箸1本だけの動き、2本での動き、そして実践という手順を踏みましょう！

子どものやりたい気持ちに合わせて地道に

お子さんの集中の仕方に合わせた練習が必要になります。最初の何分かは頑張る。もしくは、ご飯を食べ終わる頃に残りの食事を箸で頑張る。正しい持ち方で食事を楽しめるように、お箸の持ち方を伝えていきましょう。



③もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



④上のはしだけを動かすように練習する。



●お箸のマナーについて●

お箸を使う際に、お行儀が悪いとされる行為のことを『嫌い箸』と呼ばれ、マナー違反や縁起が悪いともされています。楽しく気持ちがいい食事をするために嫌い箸について知っておきましょう。

嫌い箸の種類

- ・迷い箸・・・どれを食べようかとお箸をうろうろさせる
- ・涙箸・・・お箸でつまんだ料理から汁を滴らせる
- ・ちぎり箸・・・お箸を片手に1本ずつ持ち、料理をちぎる
- ・渡し箸・・・お箸を器の上に渡すように置く
- ・よせ箸・・・お箸で器を引き寄せる
- ・箸渡し・・・お箸からお箸へ料理を渡す
- ・探り箸・・・お箸で料理をよりわけける
- ・刺し箸・・・料理をお箸で突き刺す
- ・叩き箸・・・お箸を器で叩く
- ・噛み箸・・・お箸の先を噛む
- ・ねぶり箸・・・箸の先を舐める
- ・立て箸・・・ご飯に箸を立てる

普段の食事で気をつけてみて下さい！！



今月のメニューより

★給食★11月5日

今月の郷土料理『大阪府』 『粕汁』



(4人分)
材料

- | | | | |
|------|------|--------|-------|
| ・豚肉 | 100g | ・味噌 | 40g |
| ・小芋 | 60g | ・酒粕 | 40g |
| ・人参 | 50g | ・無添加だし | 5g |
| ・大根 | 50g | ・水 | 800cc |
| ・ごぼう | 40g | | |
| ・しめじ | 30g | | |
| ・ねぎ | 適量 | | |

酒蔵メーカーが数多く集まる関西地方で広く親しまれている料理です。関西では粕汁が一般的な家庭料理であることから、関西発祥説が有力とされています。



作り方

- ①ごぼうは斜め薄切り、人参・大根は短冊に切る。しめじは石づきを落とす。小芋は一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉の色が変わるまでいため、ごぼう、大根、人参を加えいため合わせる。
- ③②にしめじを加え、水、無添加だしを入れてフタをして中火で煮立たせる。酒粕を溶き入れ、フタをして柔らかくなるまで炊きアクを取る。
- ④味噌を溶き入れ、最後にねぎを散らす。

嗜好調査について回答

お忙しい中、嗜好調査のご協力ありがとうございました。集計結果がまとまりましたので、項目ごとに毎月おたよりでご報告させていただきます。

◎苦手なメニューについての集計結果

順位	乳児	幼児
1	野菜料理	茄子の入った献立
2	きゅうりの入った献立	トマトの入った献立
3	酢の物	きのこの入った献立

野菜が苦手メニューに多く含まれていました。野菜の克服方法は10月のおたよりに載せているので、参考にしてみてください。

～苦手な食べ物の取り組み方について～

・苦手な食べ物との接触頻度を増やす

本人が食べられなくても、その食べ物に触れたり、人がおいしそうに食べる様子を見たりする機会などが増えると、次第に嫌悪の度合いが薄れていきます。

・さまざまな味を経験する

好きな食べ物だけでなく、いろいろな味に触れることで好みも変わっていき、苦手な食べ物を克服するきっかけにつながります。

・食べ方を工夫する

友達と一緒に食べることで嫌いな野菜が食べられるようになったり、自分で収穫することによって食べられるようになったりすることがあります。調理法を変えてみるのもよいでしょう。

