



11月 給食だより 献立表



令和4年度11月発行 第一吉備こども園

寒さも出てきていよいよ冬にも近づいてきましたね。手洗いうがいもしっかり行って元気な身体づくりを目指しましょう！

食卓のルールを身につけよう！

園の生活の中でも、給食は子どもたちがとても楽しみにしている時間です。楽しい雰囲気でも食べるだけでなく、自然に子どもがルールを覚えられるように、保護者の方も配慮していきましょう。3歳ごろには自分で食べられるようになり、このころから、食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなと会話をしながら楽しく食べることができます。

★どうしている？食卓ルールの伝え方★

子どもの様子を見て、必要な環境作りをして、教えていきます。

① 家族と一緒に食事をする

団らんをして、「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場！

② 食事のときにテレビは消す

子どもが食事に集中できる環境を整えます。

「ながら食べ」防止に効果があるとされています。

③ 大人が見本を見せる

口を閉じて、よく噛んで食べます。何でも楽しく食べましょう。

④ 毎日繰り返す

毎日繰り返される中で、自然に身につくように工夫しましょう。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	火	牛乳菓子 牛菓	★お楽しみ献立★ 中華おこわ 鶏肉の唐揚げ ごま塩サラダ わかめスープ 果物		牛乳 ホットケーキ	655.6 (519.6)
15	火	牛乳菓子 バナナ	魚の塩焼き さつまいものみそ汁 切干大根のソース炒め		牛乳 レンコンチップス 菓子	638.3 (492.5)
2 16	水	牛乳菓子 牛菓	鶏肉の中華風照り煮 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 うの花チヂミ	572.4 (482.8)
17	木	牛乳菓子 牛菓	手作りがんもどき 五色和え 果物		牛乳 さつまいも入りようかん	625.0 (525.5)
4 18	金	牛乳菓子 牛菓	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 果物		牛乳 ごまクッキー	567.4 (477.7)
5 19	土	牛乳菓子 牛菓	きつねうどん 青菜の磯あえ 果物		牛乳菓子 牛菓	510.8 (484.6)
7 21	月	牛乳菓子 牛菓	五目煮 ピーマンとツナの和え物 果物	麩のすまし汁	牛乳 粉のアップルスイートポテト	592.2 (498.5)
8 22	火	牛乳菓子 牛菓	すきやき丼 野菜とわかめの酢の物 果物		牛乳 コロコロアメリカンドッグ	595.5 (501.0)
9	水	牛乳菓子 牛菓	ヒレカツ グリーンポテト キャベツとコーンの和え物		牛乳 きなこクリームサンド	599.6 (501.1)
10 24	木	牛乳菓子 牛みか	千草焼き けんちん汁 トマト		牛乳 昆布とじゃこのおにぎり	593.4 (456.6)
11 25	金	牛乳菓子 牛菓	魚のカレーニエル ブロッコリー さつまいものきなこサラダ		牛乳 米粉のココア蒸しパン	638.3 (532.0)
12 26	土	牛乳菓子 牛菓	ツナサンド かぶと豆のスープ 果物		牛乳菓子 牛菓	519.3 (493.2)
14 28	月	牛乳菓子 牛菓	厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ 果物		牛乳 14日：豆乳もち 28日：菓子 チーズ	616.3 (517.2)
29	火	牛乳菓子 牛菓	白身フライ 小松菜納豆 れんこんのきんぴら	果物	牛乳 花しゅうまい	601.4 (523.1)
30	水	牛乳菓子 牛菓	豆乳汁 ひじきふりかけ 青菜のおひたし 果物		牛乳 ふかしいも	587.6 (495.7)

11月献立より 中華おこわ★

【材料4人分】	【作り方】
米（うるち米） 240g	① うるち米ともち米を合わせて洗い、水につける。
米（もち米） 60g	② 干しシイタケは水で戻す。
豚もも肉 60g	③ 豚もも肉、にんじん、水煮タケノコ、②は粗めのみじん切り、しょうがは細かいみじん切りにする。
しょうが 2g	④ とうもろこしが冷凍の場合は茹でて水を切る。缶の場合は汁を切る。
にんじん 30g	⑤ 鍋に油を熱し、しょうが、豚もも肉を炒め、にんじん、水煮タケノコ、干しシイタケを加えてさらに炒める。
水煮タケノコ 30g	⑥ ⑤にさとう、しょうゆ、しいたけの戻し汁を加えて煮る。
干しシイタケ 5g	⑦ 炊飯器に水気を切った米を入れ、炊飯器のメモリ(4人分の時
油 適宜	は2合)まで⑥の煮汁と水を入れる。
さとう 小さじ2	⑧ 米の上に⑥の具をのせ、炊飯する。
しょうゆ 大さじ1	⑨ 炊きあがったら、とうもろこしと白ごまを混ぜる。
とうもろこし 20g	
白ごま 小さじ1	