



11月 給食だより

2021.11
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	ない			よう				
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)					
1	げつ	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	ごもくいりたまご コーンいりおひたし すましじる	たまご わかめ だしこんぶ	とりひきにく とうふ かつおぶし		にんじん しいたけ もやし	たまねぎ ねぎ コーン	グリーンピース こまつな しめじ	バナナ
2	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	ぶたにくみそいため トマト フロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	ベーコン		たまねぎ しょうが はくさい にら	キャベツ トマト フロッコリー にんじん	ピーマン フロッコリー にんじん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
4	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	クリームシチュー おなかあえ トマト	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ フロッコリー もやし	にんじん コーン トマト	しめじ キャベツ	ココアミルク オールレーズン
5	きん	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	やなかわもとき かぼちゃのにも フロッコリー	ぶたにく たまご	こうやどうふ		ごぼう たまねぎ	にんじん かぼちゃ	いんげん フロッコリー	ぎゅうにゅう ジャムサンド
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
8	げつ	ぎゅうにゅう ばかうけ	パン	ナポリタンスパゲティ フロッコリー こらたまスープ	ウインナー	たまご	スパゲティ	にんじん フロッコリー もやし	たまねぎ にら	ピーマン たまねぎ	ぎゅうにゅう さつまいもと りんごのレモンに
9	か	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	やきざかな フロッコリー トマト ワンタンスープ	さかな かまぼこ	ぶたにく	ワンタン	フロッコリー たまねぎ	トマト ねぎ	にんじん もやし	ぎゅうにゅう ポパイおしぼん
10	すい	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	おでん さざなみあえ にくだんご	さつまあげ だしこんぶ さざなみ	たまご かつおぶし にくだんご	こんにゃく さといも	だいこん はくさい	にんじん	きゅうり	ヨーグルジョイ しろいふうせん
11	もく	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	ポテトオムレツ ちゅうかあえ みそじる	たまご あつあげ	ハム にほし	じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん	もやし だいこん	ほうれんそう ねぎ	ミルク カステラ
12	きん	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃサラダ トマト	とうふ	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ きゅうり	しょうが にんじん レーズン	たけのこ かぼちゃ トマト	ココアミルク ぎゅうにゅう かりんとう
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
15	げつ	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	ポークカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ ふくしんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク ぼたぼたやき
16	か	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さばのみそに ひじきに いなかじる	さば ちくわ にほし	ひじき とりにく うすあげ	さといも	にんじん だいこん	ねぎ ごぼう	いんげん はくさい	ミルク クラッカー
17	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのカレーあげ きりほしあえ やさしいじる	さかな にほし	あつあげ	かたくりこ さといも	こまつな ごぼう	にんじん たまねぎ	きりほしだいこん ねぎ	ミルク カルシウムあられ
18	もく	ぎゅうにゅう チーズおかし	パン	ラーメン なます ポイルウインナー	ぶたにく	ウインナー	ちゅうかめん	もやし コーン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	ミルク ひじきスティック
アレルギーフリー のひ											
19	きん	とうにゅう せんべい	ごはん	メンチカツ おひたし とんじる トマト	メンチカツ あつあげ	ぶたにく	さといも こんにゃく	キャベツ ごぼう トマト	にんじん だいこん	えのきだけ ねぎ	とうにゅう りんご
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
22	げつ	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのたれづけ かぶのいりとり みそじる	さかな にほし	あつあげ	こむぎこ かたくりこ	かぶ ほうれんそう	かぶのは ねぎ	にんじん	ぎゅうにゅう てづくりプリン
24	すい	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	うまに なつとうあえ トマト	ぶたにく さつまあげ なつとう	がんも かつおぶし だしこんぶ	じゃがいも こんにゃく	いんげん きりほしだいこん	にんじん トマト	ほうれんそう	ミルク ビスコ
25	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	とりにくのりんごソース キャベツのごまあえ いとこに	とりにく あつあげ	ちくわ だしこんぶ	ごま こんにゃく さといも	りんご きゅうり あすき	たまねぎ にんじん	キャベツ だいこん	ココアミルク こつぶっこ

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしよく						おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	ない			よう					
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)						
26	きん	ぎゅうにゅう ムーンライト	パン	かみかみやきそば フロッコリー たまごスープ	ぶたにく たまご	イカ かたくりこ		やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん フロッコリー チンゲンサイ	もやし グリーンピース	ミルク みかん
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
29	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はっほうさい ナムル スモールパイン	ぶたにく エビ	イカ		かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん キャベツ	しいたけ もやし パインかん	たけのこ きゅうり	ミルク クリームコロン
30	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	あきのひじきごはん とりにくからあげ ポイルキャベツ トマト	ひじき とりにく とうふ	あぶらあげ たまご だしこんぶ		かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ みつば	まいたけ トマト しめじ	グリーンピース たまねぎ	りんごジュース ケーキ

～お手伝い～

やりたい気持ちを大切に

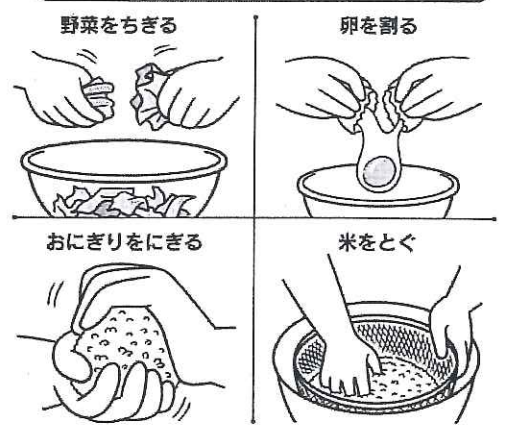
お手伝いは、子どもが主人公になると、とても楽しいものになります。子どもたちの「お手伝いをやってみたいな」の気持ちを大切に、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」「じょうずだね」などとほめる言葉や感謝の声かけをしながら大人が見守ることで、自己肯定感を持つことにもつながり、大きな自信になります。

お手伝いを始める時には、おもしろそう！自分でもできる！と感じられる体験が必要です。
例えば、
・野菜をちぎる(2歳頃)
・たまごを割る(3歳頃)
・おにぎりをにぎる(3～5歳頃)
・米をといで炊く(5,6歳頃)など

これらは、子どもがワクワクするお手伝いです。おとなは一緒に見守りながら、楽しくお手伝いできる環境を整えてあげるといいですね。



わくわくするお手伝い(例)



11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、むし歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まるなどの効果があります。健康な歯で、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

旬の食材 りんご

りんごは、医者いらずと言われるほど栄養価が高く、カリウム、食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールが豊富で、その多くは皮に含まれています。皮付きのまま、歯でかじりと取りを促すおやつとしても、おすすめです。