

令和5年10月献立表（後期・完了期）

二川保育園（川船作成）

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	さつまい煮	野菜うどん	♪わかめおにぎり	鶏肉	うどん	葱 人参 胡瓜
16			鶏肉のねぎ焼き	麦茶	ひじき	ごはん	玉ねぎ えのき
30			ひじきの和え物	オレンジ	わかめ	さつまい	浅葱 オレンジ
3	火	人参スティック	ごはん カレイの煮物	♪きな粉パン	カレイ	ごはん	ほうれん草 胡瓜
17			ほうれん草の和え物	麦茶		食パン	人参 玉ねぎ
4	水	ステーキパン	人参の和え物	♪ミルクマカロニ	豚肉	ごはん	人参 玉ねぎ
18			茄子の味噌汁	麦茶		マカロニ	胡瓜 茄子 えのき
5	木	バナナ	鯖のあけぼの煮	♪フルーツゼリー	鯖	ごはん	人参 チンゲン菜 葱
19			青菜の白和え	麦茶	豆腐	南瓜	玉ねぎ りんご オレンジ
6	金	じゃが芋煮	ごはん 秋野菜の煮物	♪ツナパン	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ
20			胡瓜の和え物	麦茶	ツナ	さつまい	胡瓜 茄子 バナナ
7	土	おかし	ミートスパゲティ	♪蒸しパン	豚肉	パスタ	玉ねぎ 人参 舞茸
21			南瓜のサラダ	麦茶		南瓜	胡瓜 オレンジ
23	月	胡瓜ステーキ	煮込みうどん 鶏肉の煮物	♪炊き込みおにぎり	鶏肉	ごはん	人参 きゃべつ 玉ねぎ
10	火	さつまい煮	かぶの味噌汁	麦茶 りんご	豚肉	南瓜	胡瓜 舞茸 りんご
24			ごはん カレイのあんかけ	♪フルーツ和え	カレイ	ごはん	玉ねぎ 人参 えのき
11	水	バナナ	人参の和え物	麦茶	ツナ	じゃが芋	浅葱 長ねぎ りんご
25			かぶの味噌汁	おせんべい		さつまい	オレンジ かぶ バナナ
12	木	胡瓜スティック	ごはん 豚肉のとろとろ煮	♪スティックパン	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 えのき
26			ほうれん草のおかか和え	麦茶	わかめ		ほうれん草 胡瓜
13	金	じゃが芋煮	わかめスープ	梨		バナナ 梨	
27			ごはん 鶏肉の煮物	♪人参ケーキ	鱈	ごはん	人参 胡瓜 玉ねぎ
21	土	おかし	きゃべつの和え物	麦茶 りんご		さつまい	舞茸 葱 りんご
31			南瓜のスープ	梨		さつまい	しめじ 舞茸 胡瓜
27	金		ごはん 煮物	バナナ	鶏肉	ごはん	かぶ 人参 梨
31	火		スープ	麦茶		南瓜	きゃべつ
			バナナ	おせんべい			玉ねぎ 人参 バナナ
				★誕生会 お楽しみ給食★			
				🍵ハロウィン給食🍵			

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

♪『11匹のねことへんなねこ』♪

11匹の猫たちは川へ魚釣りにお出掛けです。たくさん釣って今夜はみんなでお魚料理と張り切ります。そこへ見たことのない水玉模様の猫が通りかかります。11匹の猫たちは、へんな水玉模様だなあと注目するのです。魚釣りが一段落すると、次は釣った魚で晩御飯を作り始めます。鍋からいい匂いがしてくると11匹の猫たちは食欲をそえられるのです。その様子を遠目に見ていたのは水玉模様の変な猫。しかし、へんな猫はどこかへ去ってしまいました。水玉模様のへんな猫の正体は？意外な正体にワクワク、ドキドキすることでしょう！

『食べる、飲み込む機能の発達』

生後12ヶ月頃になると、手づかみ食べをし、介助で水分をコップから飲めるようになってきます。また、食べ物を自分の手で持ち、食べようとします。この時に大切なのは『一口量をかじり取る事』です。まず、一口量を覚える為に、子どもが食材を手に取り、口に入れるとき、一口の量が分かるように手を添え、一口のところまで食材を止めて一口の量を教えることが大切です。何度か一緒に繰り返して、慣れてきたら介助を外して見守り、積極的に手づかみ食べをさせます。この時に、一口の量で食べることが出来たら大いに褒めて下さいね。上下の奥歯が生えておらず、かみ合っていない場合は丸飲みしてしまうため、かたいものは避けましょう。加熱調理した野菜の薄切り、スティック状にした物、おにぎりなどが良いです。また、口の機能を安定させるには、足底を床(足台)に接地し、体幹を安定させて食べるようにしましょう。