

日	月	火	水	木	金	土										
<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="0"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 448kcal</td> <td>エネルギー 523kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.9g</td> <td>たんぱく質 19.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 13.9g</td> <td>脂 質 16.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 204mg</td> <td>カルシウム 218mg</td> </tr> </table> 		三才未満児	三才以上児	エネルギー 448kcal	エネルギー 523kcal	たんぱく質 15.9g	たんぱく質 19.8g	脂 質 13.9g	脂 質 16.2g	カルシウム 204mg	カルシウム 218mg	1	2	3	4	5
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 448kcal	エネルギー 523kcal															
たんぱく質 15.9g	たんぱく質 19.8g															
脂 質 13.9g	脂 質 16.2g															
カルシウム 204mg	カルシウム 218mg															
		せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	文化の日	誕生会  ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
		ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物	ご飯、ささみフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物		カレーパーティー カレーライス いろいろトッピング フルーチェ お楽しみケーキ、牛乳	お弁当の日										
		ホットケーキ、牛乳	みたらし団子、牛乳 0.1歳児 ⇒ お菓子			せんべい、牛乳										
6	7 立冬 (りっとう)	8	9	10	11	12										
【食べず嫌いをなくそう】 人間が初めて口にしている物に対して警戒する事を「新奇性恐怖」といいます。苦味のある野菜の食べず嫌いも、これが原因のこともあります。信頼する人がそばでおいしそうに食べることで、子どもも安心して食べることができるようになります。無理に食べさせるのではなく、「食べてみようかな」と思える環境を作ること、その時に手を伸ばせるような苦味な料理も食卓に並んでいる事が、好き嫌いをなくすコツです。	 せんべい、ほうじ茶	体操教室/保育参観 ばら組 9:00~ たんぼぼ組 10:00~ すみれ組 10:00~ ビスケット、ほうじ茶	交通安全教室② ポテトスナック、ほうじ茶		防災訓練 せんべい、ほうじ茶	 ヨーグルト、ほうじ茶										
	野菜あんかけ丼 ワンタンスープ 果物	うどん かき揚げ 果物	ご飯、サバの味噌煮 白菜のおかか和え 豆腐の澄まし汁、果物	パン、ポークビーンズ ポテトサラダ 果物	ご飯、野菜炒め 粉ふき芋 みそ汁、果物	お弁当の日										
	クッキー、牛乳	パン、牛乳	スイートポテト、牛乳	すいとん汁、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳										
13	14	15	16	17	18	19										
【よく噛むための言葉かけ！】 「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえた？」「かんだらどんな音がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくり味わって食べましょう。		体操教室 集金日  ビスケット、ほうじ茶	園外保育 (ばら・さくら2組) ポテトスナック、ほうじ茶	クラス懇談会 ひまわり組 16:30~ さくら1組 17:30~ クッキー、ほうじ茶	 せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶										
	味噌ラーメン 鶏丼と胡瓜の中華サラダ 果物	ご飯、納豆、おでん 小松菜の胡麻和え 果物	ご飯、サーモンフライ ブロッコリー みそ汁、果物	きのこご飯 豚肉と根菜の煮物 みそ汁、果物	パン、クリームシチュー キャベツの和え物 果物	お弁当の日										
	クッキー、牛乳	蒸しパン、牛乳	ジャムサンド、牛乳	焼きそば、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳										
20	21	22 小雪 (しょうせつ)	23	24	25	26										
【組み合わせで 食事からとるミネラル】 カルシウム、鉄分、マグネシウム、銅、亜鉛など、体に必要とされるミネラルは16種類。微量ながらも、三大栄養素の活動を助け、体の機能を守るなど、重要な役割を担っていますが、体内で合成することができないため、食品からとる必要があります。なかでも不足しやすいカルシウムや鉄分は、子どもの成長に不可欠です。意識してとるようにしましょう。	身体測定 せんべい、ほうじ茶	体操教室 ビスケット、ほうじ茶	勤労感謝の日 	クッキー、ほうじ茶	クラス懇談会 さくら2組 17:30 ~ せんべい、ほうじ茶	 ヨーグルト、ほうじ茶										
	豚丼 ほうれん草のナムル みそ汁、果物	ご飯、煮魚 ほうれん草のツナサラダ 豚汁、果物		うどん 野菜入り玉子焼き 果物	カレーライス 中華サラダ 果物	お弁当の日										
	チーズ、クラッカー 牛乳	アップルパイ、牛乳		おにぎり、牛乳	クッキー、牛乳	せんべい、牛乳										
27	28	29	30	「継続できていますか？ 食事のリズム」 新年度には気をつけていた食事のリズムがだんだんと乱れてきていませんか？ 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は「おなかですいた」という生理的な欲求だけではなく「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。 「重要な役割を持つ栄養素『脂肪』」 消化吸収に時間がかかるので、腹もちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割が沢山あります。とり過ぎはいけませんが、適切な量はしっかりと摂りましょう。												
【「トクホ」の上手な飲み方】 「トクホ」とは特定保健用食品の事。いわば国がお墨付きを与えた健康食品で、最近では炭酸飲料も脂肪の吸収を抑える成分を加えて、「トクホ」マークを掲げています。一見健康に良いのかなと思いがちですが、その他の食品添加物が含まれていたり、糖分の摂り過ぎになってしまうこともあります。商品の中身をよく知ることが重要で、「選ぶ力」を身に付けることが大切です。	 せんべい、ほうじ茶	体操教室 ビスケット、ほうじ茶	防犯訓練 ポテトスナック、ほうじ茶													
	麻婆豆腐丼 さつまいもの甘煮 中華スープ、果物	ミートソースパグティ さつまいものサラダ スープ、ヨーグルト	ご飯、かじきの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物													
	せんべい、牛乳	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	南瓜のモンブラン、牛乳													

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。