



11月の献立表

令和2年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 切り干し大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	16	月	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、きぬさや、ごま) 五目和え(小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、あげ、しいたけ、糸こんにゃく、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
4	水	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) みそ汁、果物	磯の香おにぎり、お茶
5	木	お菓子、牛乳	いなかうどん(豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、しめじ、こんにゃく、ほうれん草、うどん) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) 果物	ピザトースト、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	19	木	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、ごはん) ひじきの五目煮(ひじき、切干大根、にんじん、枝豆、厚揚げ) みそ汁、果物	くずもち、牛乳
7	土	お菓子、牛乳	鶏の中華照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんの中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きぬさや) 切り干し大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	きなこプリン、牛乳	21	土	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、玉ねぎ、れんこん、いんげん、きな粉、黒ゴマ) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
11	水	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鶏肉)、ブロッコリー 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 豆腐のすまし汁(豆腐、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	チーズポテト、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	シュガートースト、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、牛乳)、にんじん ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶	26	木	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(合挽ミンチ、がんもどき、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、グリーンピース) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
14	土	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	28	土	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、あげ、わかめ、ちくわ) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	ホットケーキ、牛乳
					30	月	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚、ゆず)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳



食べ物による窒息事故を防ぐ食べるときに気をつけること



子どもの年齢月齢によらず、普通食べている食材が窒息事故につながる可能性があります。食事中に注意を払うことが必要です。
 食べものを口に含んでいると、息を吸い込む拍子に、気管にはいることがあります。食事中は、遊んだり歩いたりせずに座って食事をしましょう。

- 食べることに集中する。
 - ・食べものを口に入れたまましゃべらない
 - ・周りから驚かさない
 - ・ながら食べをさせない
 - ・泣いている状態では食べさせない

いただきます!



- 落ち着いて食事をするために「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間と区切りをつける。

- ゆっくり落ち着いて食べることができるように子どもの意思にあったタイミングで与える。



- 「モグモグ」「かみかみ」「ごっくん」などと声かけをし、よく噛んで食べることを知らせる。



- 食事中に眠くなっていないか注意する。

- 正しく座っているか注意する。

- 食べなれていないものを食べる時には特に注意する。

- 食事を終わりにするときは、口の中に食べものが入っていないか確認する。

参考: 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン
 消費者庁 食品による子どもの窒息事故に注意してください、アトムわんぱくだより



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

