

日	献立	材料	おやつ
1日(水)	鯖の味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、えのきだけ、わかめ、醤油	栗だんご りんご 牛乳
2日(木)	筑前煮 ナムル すまし汁	鶏肉、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、人参、ほうれん草、醤油、ごま、ごま油 大根、白菜、わかめ、醤油	ニラチーズおにぎり じゃこ お茶
3日(金)	文化の日		
4日(土)	スタミナ納豆 豚汁	豚ミンチ、大蒜、生姜、葱、醤油、酒、ごま油、ひきわり納豆、砂糖、醤油、みりん、ごま油 豚肉、大根、人参、さつまいも、白菜、豆腐、葱、味噌	レーズンパン 昆布、お茶
6日(月)	あっさり麻婆豆腐 梅おかかサラダ 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、中華だし、塩麹 キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし 里芋、なめこ、わかめ、味噌	さつまいもおにぎり じゃこ お茶
7日(火)	人参ごはん チキンチキンごぼう 納豆和え すまし汁	人参、酒、醤油、みりん 鶏肉、醤油、酒、塩、ごぼう、片栗粉、醤油、みりん、砂糖 もやし、人参、ほうれん草、納豆、のり、醤油 白菜、しめじ、わかめ、醤油	青のリポテト 蓮根スティック 牛乳
8日(水)	【芋煮会】 ゆかり・わかめおにぎり 芋煮汁、みかん	ゆかりふりかけ、わかめふりかけ 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、厚揚げ、人参、しめじ、こんにゃく、白ネギ、里芋、醤油、酒、みりん	モダン焼き 昆布 牛乳
9日(木)	八宝菜 春雨サラダ すまし汁	豚肉、白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、いか、えび、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 春雨、ブロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	コーンチーズだんご するめ 牛乳
10日(金)	鮭の塩麹焼き ポテポテサラダ 味噌汁	鮭、塩麹 さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、椎茸、わかめ、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶
11日(土)	バザー前日 (弁当の日)		かぼちゃパン 昆布、お茶
13日(月)	もやしと厚揚げの炒め物 ☆井上さん ☆かぼちゃサラダ 味噌汁	もやし、豚ミンチ、厚揚げ、人参、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、レーズン、クリームチーズ、マヨネーズ、塩 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	黒米寿司 じゃこ お茶
14日(火)	大根菜ごはん ☆鳥屋尾さん ☆鶏胸肉の唐揚げ 五目豆 味噌汁	大根菜、塩、酒 鶏胸肉、醤油、酒、生姜、にんにく、小麦粉、片栗粉 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	おさつバター 大根ステーキ 牛乳
15日(水)	鱈の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え すまし汁	鱈、片栗粉、玉ねぎ、人参、しめじ、水菜、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 ブロッコリー、人参、豆腐、練りごま、味噌、砂糖、みりん、塩、醤油、かつおぶし 玉ねぎ、おつゆ、ほうれん草、醤油	わかめうどん 昆布 お茶
16日(木)	大根と鶏肉のほっこり煮 ほし組 給食懇談会 ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉、大根、人参、味噌、砂糖、醤油、白ネギ、みりん じゃがいも、ブロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	小豆だんご みかん 牛乳
17日(金)	さつまいもと蓮根の甘酢炒め 白菜と人参のナムル風サラダ すまし汁	鶏もも、塩、酒、生姜、片栗粉、さつまいも、蓮根、醤油、砂糖、酢、みりん、酒、ごま 白菜、人参、中華だし、砂糖、ごま油、塩 ふ、玉ねぎ、わかめ、醤油	サラダ寿司 じゃこ お茶
18日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ	りんごパン 昆布、お茶
20日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ 白菜のうま煮 すまし汁	豆腐、豚ミンチ、えのき、白ネギ、味噌、みりん、砂糖、酒、醤油 白菜、人参、ツナ、砂糖、醤油 大根、薄揚げ、わかめ、醤油	秋の味覚おにぎり じゃこ お茶
21日(火)	舞茸の炊き込みごはん れんこんのはさみ焼き 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	舞茸、酒、醤油、みりん 豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、蓮根、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、しめじ、葱、味噌	焼き芋 するめ 牛乳

日	献立	材料	おやつ
22日(水)	鯖のトマトソースがけ りんごサラダ すまし汁	鯖、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、コンソメ、砂糖、塩、醤油、酒、ケチャップ キャベツ、りんご、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	あべかわもち 蓮根スティック 牛乳
23日(木)	勤労感謝の日		
24日(金)	里芋のそぼろ煮 カリフラワーのツナサラダ すまし汁	里芋、鶏ミンチ、生姜、油、人参、砂糖、醤油、酒、みりん カリフラワー、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ツナ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶
25日(土)	そぼろごはん 豆乳中華スープ	鶏ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、白ネギ、椎茸、豆乳、中華だし、みりん、酒、味噌	人参パン 昆布、お茶
27日(月)	すき焼き風煮 バンサンスー 味噌汁	豚肉、豆腐、白菜、生姜、白ネギ、しらたき、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、ほうれん草、ハム、きくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶
28日(火)	白身魚のもみじ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁	たら、塩、片栗粉、人参、塩、みりん、油 ほうれん草、人参、豆腐、 さつまいも、玉ねぎ、わかめ、味噌汁	かぼちゃのバター焼き 大根スティック 牛乳
29日(水)	しらすごはん ☆錦織さん 誕生日会 ☆手羽元のから揚げ スパゲティサラダ 豆乳スープ	しらす干し、薄揚げ、酒、醤油、みりん 鶏肉、片栗粉、砂糖、醤油、酢、レモン汁 スパゲティ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、人参、クリームコーン缶、豆乳、コンソメ	りんごきんとん 昆布 牛乳
30日(木)	じゃがいもの味噌バター 切干大根サラダ コンソメスープ	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、バター 切干大根、人参、小松菜、シーチキン、砂糖、醤油、酢 キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	みたらしだんご するめ 牛乳

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

### 11月の食事だより

本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、体長を崩された方もいるのではないのでしょうか？学校ではインフルエンザが流行っているようですが、健康面には十分に気をつけていきたいと思えます。

先月は、ばら組さん(4歳児)の給食懇談会がありました。0歳、1歳児期の頃は、眠たくなるとやんちゃを言い出すので、おのずと早い時間に寝かしつけてあげることがあったと思います。しかし、4歳児ともなれば体力が付き、眠たくなるピークを過ぎた21時、22時でも平気で遊んでいたりしますよね。早寝早起きが大切と分かっている、つつい寝かしつけをする時間が遅くなってしまいがちです。そんな4歳児クラスの懇談会では改めて「早寝・早起き」の大切さを一緒に学びました。

早寝早起きをして生活リズムを整えることは、子どもが成長していく過程での大切な土台となります。なかなか起きられない、寝れない、朝ご飯が食べられない、落ち着かない、ボーっとしている、そういう悩みは、直接関係なさそうに見えますが、「早寝早起き」を基本とした生活リズムを整えることで解決できることがほとんどです。もちろん子どもだけではありません。疲れ、冷え、むくみ、肌荒れ、イライラ、情緒不安...そんな大人の心身の悩みも、生活リズムを整えることで改善できる場合があります。サプリなどの薬や商品に頼るのは二の次で、まずは「早寝早起き」を見直していただきたいです。

実際に懇談会後のばら組さん、早寝早起きを継続して実践してくださっているようです。その成果もあってか、朝ごはんをしっかりと食べてきているご家庭が増え、子どもたちのお昼寝の寝つきがよくなったそうです。眠たくなるリズム、おなかがすくリズムは連動しているので、早起きすると朝ごはんをしっかりと食べることができます。朝ごはんをエネルギーチャージができると、日中しっかりと体を動かすことが出来ます。しっかりと活動した分、夜は早い時間に熟睡することができます。早く寝た分、早起きすることができます。

このリズムをぜひ獲得し、継続してほしいです。生活リズムを整える鍵は「早寝早起き」です。寝る時間が遅くなった日でも、いつもと同じ時間に起きましょう。

今日からできる健康法「早寝早起き」！子どもはもちろん、大人も一緒に生活リズムを整えましょう！(裏面にばら組懇談会の時に用いた資料を添付していますので、読んでみてくださいね。)

