

# 11月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1木	ビスケット	白身魚の香り揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	菓子・果物
2金	果物	パン・キノコ・ポテト・スライス・フルーツ・果物	＊かぼちのパン
3土			
4日			
5月	バナナ	白身魚の丸・ムニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	菓子
6火	米菓子	豚汁・ポテトサラダ・果物	＊にゅう麺
7水	チーズクッキー	中よしうどん・せじの煮つけ	＊フルーツヨーグルト
8木	ビスケット	白身魚の洋風焼き・春雨スープ	菓子・果物
9金	果物	酢鶏・豆腐スープ・果物	＊アサント
10土	菓子	お茶	＊アップル
11日			
12月	バナナ	白身魚のたまごネーブル焼き・野菜炒め・みそ汁	＊アップル・果物
13火	米菓子	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁	＊プリン
14水	チーズクッキー	牛乳パン・昆布煮・果物	＊揚げたて
15木	ビスケット	白身魚の磯揚げ・野菜のソテー・みそ汁	菓子・果物
16金	果物	ポークカツ・キャベツのスープ・果物	＊アップル・バナナ
17土	菓子	お茶	＊アップル
18日			
19月	バナナ	魚天ぷらの煮つけ・ポテトサラダ・みそ汁	菓子
20火	米菓子	ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁	＊アップル・バナナ
21水	チーズクッキー	カレーうどん・レタスと卵の炒め物	＊アップル・バナナ
22木	ビスケット	白身魚のかわ揚げ・リンゴサラダ・みそ汁	菓子・果物
23金			
24土	菓子	お茶	＊アップル
25日			
26月	バナナ	白身魚のピザ風・野菜スープ	＊アップル・果物
27火	米菓子	ライオンと野菜のチキン炒め・中華スープ	＊アップル・バナナ
28水	チーズクッキー	ミートソース・野菜コンソメスープ・果物	＊アップル・バナナ
29木	ビスケット	白身魚の天ぷら・かぼちの蒸揚げ・みそ汁	菓子・果物
30金	果物	＊アップル	＊アップル
31			

## 食事だより

※手作りおやつ

### 眠るということ.....睡眠のリズムと役割

生まれてすぐの赤ちゃんは、「飲む-寝る」を繰り返していますが、生後4か月頃には、昼間起きている時間が長くなり夜は少しづつまとまって眠る、という一日のリズムができてきます。そして、このリズムに則って、成長に欠かせないホルモンなどが分泌されるようになります。骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンは、寝入るすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されています。また体温を下げ、眠りを誘ったり、抗酸化作用や思春期が来るまで第二次性徴をおさえたりする働きをもつメラトニンは、夜暗くなると分泌され始めます。どちらも子どもたちの成長には欠かせない大切な体内物質で、メラトニンは一生のうち幼児期に大量に分泌されることがわかっています。

