

2025年 11月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
祝日 3日(月) 文化の日						
4 (火)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 舞茸汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	バナナ お菓子 牛乳
5 (水)	鮭のマヨネーズ焼き キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	鮭 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	マッシュルーム・玉ねぎ・パセリ・コーン キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	マヨネーズ	醤油・みりん	五平餅(手) 0歳 おにぎり お茶
6 (木)	ひじきと大豆のトマト煮 小魚 野菜スープ	ツナ・ひじき・大豆 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	コーン・ホールトマト・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	マカロニ・オリーブ油	塩・ケチャップ・コンソメ 酢 コンソメ・醤油・塩	さつま芋蒸しパン(手) 牛乳
7 (金)	鶏じゃが 小魚 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・人参・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	飲むヨーグルト 0.1歳 牛乳 お菓子
8(土)						
10 (月)	高野豆腐と干し椎茸の含め煮 小魚 豚汁	高野豆腐・鰹節・煮干し かえりちりめん 豚肉・鰹節・味噌	干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル 大根・人参・ごぼう・ねぎ・椎茸	三温糖・片栗粉 さつま芋・こんにゃく	醤油・みりん 酢	オレンジ・お菓子 すみれ スイートポテト 牛乳
11 (火)	鯖の味噌煮 小松菜と油揚げのお浸し 豆腐の澄まし汁	鯖・味噌 油揚げ・鰹節 豆腐・鰹節	生姜 小松菜・人参・キャベツ ほうれん草・えのき・人参	三温糖・片栗粉 砂糖	みりん・酢・酒 醤油・みりん 醤油・みりん	スノーボールクッキー(手) 0歳 バナナ お菓子 牛乳
12 (水)	とり肉と里芋の炊き合わせ 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	三度豆・人参 玉ねぎ・ねぎ・もやし	里芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢	ヨーグルト お菓子
13 (木)	チャプチェ 小魚 わかめスープ	牛肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく もやし・人参・玉ねぎ・パセリ	春雨・ごま油・ごま・三温糖 ごま	塩・醤油 酢 鶏がら・醤油・塩	ピーチケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
14 (金)	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 醤油・酢	チーズ お菓子 牛乳
15(土)						
17 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	ウインナー かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム チンゲン菜・コーン・玉ねぎ	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 醤油・コンソメ・塩	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
18 (火)	鮭の塩焼き 胡麻酢和え 麩の澄まし汁	鮭 ツナ 鰹節・わかめ	人参・小松菜・白菜・コーン 三つ葉・椎茸	砂糖・すりごま 麩	塩 酢・塩 醤油・みりん	いちごスコーン(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
19 (水) お誕生日会	きのこご飯 つくねの照り焼き かぼちゃのサラダ レタスと卵のスープ	油揚げ・鰹節 鶏ミンチ・卵 ハム 卵・昆布・鰹節	ごぼう・人参・舞茸・しめじ・椎茸 ミックスベジタブル・玉ねぎ・生姜 かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・レタス	米・砂糖 三温糖・パン粉・片栗粉 マヨネーズ・じゃが芋 片栗粉	醤油・塩・酒 塩・酒・みりん・醤油 塩・レモン果汁 塩・鶏がら・醤油・酒	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
20 (木)	鶏肝のしぐれ煮・小魚 酢の物 白菜としめじの味噌汁	鶏肝 かえりちりめん わかめ 油揚げ・味噌・煮干し	生姜 キャベツ・人参・きゅうり・コーン 白菜・しめじ・ねぎ	三温糖・油 すりごま・砂糖	醤油・みりん 酢 酢・レモン果汁・醤油	芋もち(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
21 (金)	五目豆腐 小魚 えのきと玉ねぎの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・えのき・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
22(土)						
祝日 24日(月) 振替休日						
25 (火)	白菜と鶏団子のスープ 小魚 ジャーマンポテト	鶏ミンチ・卵・鰹節 かえりちりめん ベーコン	白ねぎ・生姜・白菜・ねぎ・椎茸・人参 玉ねぎ・三度豆	片栗粉・春雨 じゃが芋	コンソメ・醤油・鶏がら・塩 酢 塩・コンソメ	みかん お菓子 牛乳
26 (水)	白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 千切り大根のスープ	白身魚 ハム 鰹節	人参・きゅうり・キャベツ 千切り大根・えのき・人参・にんにく・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 スパゲティ・マヨネーズ	ケチャップ・酢・醤油 塩・レモン果汁 ごま油・塩・醤油・酒・鶏がら	ヨーグルト お菓子
27 (木)	洋風おでん 小魚 もやしスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節 かえりちりめん ツナ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・グリンピース もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・干し椎茸	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢 コンソメ・醤油・塩	マカロニきな粉(手) 牛乳
28 (金)	焼きうどん 小魚 大根となめこの味噌汁	豚肉・鰹節 かえりちりめん 煮干し・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ 大根・なめこ・ねぎ	うどん・油	醤油・みりん・塩 酢 醤油	チーズ お菓子 牛乳
29(土)						

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(19日)は、主食は要りません。

食事だより



冬が近づく中、子供達は寒さに負けず、元気に走りまわっています。
「食欲の秋」と言われる一方で、子供達の「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むという声も良く耳にします。毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

大切なのは……

★子どもの「食べたい気持ち」を引き出す★

食べる意欲の原点は、何といても「お腹がすいた！」という感覚です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる可能性があります。



<日中は思いっきり体を動かそう！>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



11月の給食レシピ紹介

スノーボールクッキー

材料 作りやすい分量

小麦粉	130g
砂糖	50g
マーガリン	50g
すりごま	8g
油	1g

あれば粉糖少々

* 保育園での作り方 *

- ①小麦粉と砂糖はふるっておく。
- ②マーガリンはレンジで溶かす。
- ③①に②とすりごま、油を加えてひとまとめにする。
- ④生地をビー玉大くらいにまるめる。
- ⑤オーブンで焼く。園では170℃で10分ほど焼きます。
- ⑥あれば、粉糖を上からかける。