

11月の予定献立

給食だより

2025年 11月
かくこどもえん



月	火	水	木	金	土
					1
		予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳
				献立	親子丼 味噌汁 果物
				3時のおやつ	菓子
3	4	5	6	7	8
文化の日	牛乳 八宝菜 春雨の酢の物 果物	牛乳 魚のネギ味噌焼き 里芋のゴマサラダ トマト	牛乳 かぼす風味の鶏照り焼き 白菜のうま塩和え 野菜のコンソメ煮 果物	牛乳 チリコンカン ホウレン草のおかか和え 果物	牛乳 焼きそば 果物
	チーズラスク	チョコとレーズンの蒸しパン	メルティフレーク	鮭おにぎり	菓子
10	11	12	13	14	15
牛乳 麻婆豆腐 蓮根の金平 果物	牛乳 魚の味噌煮 ジャーマンポテト トマト	牛乳 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 果物	遠足	牛乳 ツナ入り卵焼き 切昆布の当座煮 かえり炒め 果物	牛乳 卵と豚肉の中華丼 わかめスープ 果物
あずきクッキー	オレンジケーキ	ひとくちピザ		きな粉トースト	菓子
17	18	19	20	21	22
牛乳 肉じゃが リンゴと白菜のサラダ トマト	牛乳 焼きいも 大会	牛乳 魚のオニオンソース焼き 塩チャブチェ 果物	牛乳 キッシュ風卵焼き 切干大根の炒め煮 ししゃも トマト	牛乳 ニラ豚 鉄分サラダ 果物	牛乳 サンドイッチ 果物
しんちよきもち		コーンとチーズの蒸しパン	マカロニあべかわ	フルーツサンド	菓子
24	25	26	27	28	29
振替休日	牛乳 魚のカレーニエル 野菜のナムル レタス 果物	牛乳 レバー入りミートローフ 彩りサラダ 果物	牛乳 厚揚げの中華煮 南瓜の煮物 トマト	牛乳 薩摩芋シチュー 胡瓜と若芽の酢の物 果物	牛乳 肉うどん 果物
	ココア豆乳もち	南瓜のお焼き	うずまきスコーン	黒ゴマラスク	菓子

食事を楽しむポイント！

乳幼児期は、生涯に渡り続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。子どもが意欲的に楽しく食べるために、下の5つのポイントが大切です。



新米の季節！お米を食べよう！

給食で使うお米が新米になりました。
9月から、らいおん組さんが毎朝お米研ぎをしてくれているので紹介します♪



お米がこぼれないように慎重に洗っていた子ども達も、今では上手にシャカシャカと洗っています♪おうちでもぜひお手伝いしてもらってください♡



1回の食事で食べてもらいたい主食の量です。
冬に向けて風邪に負けない体を作るためにも、参考にしてください♪

1～2歳 ごはん 子ども茶碗軽く1杯（80gくらい）
うどん 茹で麺の場合1/3袋（80gくらい）
食パン 8枚切り食パン1枚（40g）



3～5歳 ごはん 子ども茶碗1杯（100gくらい）
うどん 茹で麺の場合1/2袋（100gくらい）
食パン 6枚切り食パン1枚（60g）



1回の食事でこの量は食べられないという子どもには、おやつとしておにぎりなどをおすすめします♪



10月 お月見ランチ

のりたまごはん
お月見ハンバーグ
マカロニサラダ
トマト

