

今月の給食目標

家で
お手伝いをしよう

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間です。
楽しくお手伝いができれば、
子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。
また、いろいろな食材や食器に触れることで、
食への興味が深まり自然と好き嫌いが減っていくことも。
お手伝いをして「ありがとう」と言われると子どもは
うれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、
徐々に自立心も育まれていくのです。
楽しみながら始めてみましょう。



●園で収穫したさつま芋を使用しています！



献立予定表



ミックススープ

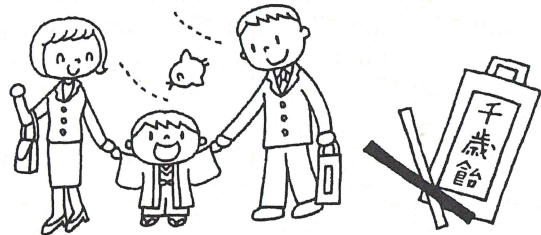
(材料)・・・4人分
カボチャ・・・300g
玉ねぎ・・・60g
クリームコーン缶・・・75g
生クリーム・・・30cc

ジャガイモ(サツマイモ)・・・60g
人参・・・30g
牛乳・・・300cc
塩・・・少々

(作り方)

- 1) 野菜を適当な大きさに切り、ひたひたの水を入れ柔らかく煮る。
- 2) ①とクリームコーン缶をフードカッターにかけ、鍋に入れる。
- 3) 牛乳と塩を加え、かき混ぜながら温める(焦げやすいので気を付ける)
- 4) 火を止め、生クリームを加えて出来上がり。

甘味が足りない時には砂糖(分量外)を加える。
※カボチャは、冷凍カボチャ180gを使ってもいいです。
※保育園ではお誕生日メニューとして出しています。
野菜が苦手なお子さんもよく食べています。



2025・NOVEMBER

日	曜	昼 食	3時のおやつ	10時のおやつ
1	土	太平燕 バナナ 牛乳		チーズ
3	月	文化の日		
4	火	卵パン 五目焼きそば チーズ入り卵焼き レタス	りんごのケーキ	ウエハース
5	水	麦ご飯 さつま揚げ 栄養きんぴら 白菜の味噌汁	●大学芋風トースト	ビスコ
6	木	ライスパン オレンジデミチキン マカロニサラダ ふわふわ卵スープ バナナ	ミルククッキー	せんべい
7	金	ふりかけご飯 おからのつみれ煮 春雨スープ	丸ぼうろ	クッキー
8	土	クリームツイスト ミネストローネ 牛乳		乳ボーロ
10	月	玄米パン ミートソーススパゲティ ピカタ キャベツ	たまご蒸しパン	ビスケット
11	火	わかめご飯 すり身の大葉フライ レンコンのきんぴら きのこの味噌汁	チョコスコーン	ウエハース
12	水	カレーライス 野菜サラダ 漬物 りんご	カルピスゼリー・せんべい	ビスコ
13	木	黒糖パン ミートボール スパゲティサラダ スーミータン	●がねあげ	クッキー
14	金	ふりかけご飯 鶏の塩麴焼き 大豆とひじきの炒め煮 けんちん汁	お豆腐ブラウニー	せんべい
15	土	高菜めし ●だご汁 牛乳		チーズ
17	月	玄米パン てりやきボール 切干大根のツナマヨサラダ トーフの卵スープ	きな粉おにぎり	ビスケット
18	火	麦ご飯 魚のゴマゴマ焼き レバートマト煮 青菜の味噌汁	カルシウムクラッカー	ウエハース
19	水	鉄分ご飯 鶏のマーマレード ほうれん草のナムル 豆乳チャウダー	ヨーグルト・クッキー	ビスコ
20	木	青菜ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーとひじきのサラダ コーヤトーフのスープ	おからケーキ・いりこ佃煮	クッキー
21	金	誕)バターロール メンチカツ カレーポテサラ ●ミックススープ りんご	黒糖きな粉マドレーヌ	せんべい
22	土	きつねうどん バナナ 牛乳		乳ボーロ
24	月	振替休日		
25	火	仲よしパン 照り焼きチキン レタス トマトスープ	ぶどうゼリー・せんべい	ウエハース
26	水	麦ご飯 イワシの佃煮 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	ヨーグルトパン	ビスコ
27	木	ライスパン 厚揚げのミートソース ●お芋のコロコロサラダ 中華スープ	鮭バタおにぎり	クッキー
28	金	ふりかけご飯 鶏の竜田揚げ 伴三糸 すまし汁 みかん	甘酒蒸しパン	せんべい
29	土	メロンパン ポトフ 牛乳		チーズ

飲み物はパンの日は牛乳、ご飯の日は麦茶です。(もも・きい組はご飯の日も牛乳)

3時・10時のおやつには、牛乳が付きます。10時のおやつは3才未満児用です。

もも組は個々に合わせた離乳食です。材料の都合により献立が一部変更する事があります。