



11月の給食だより

【今月の目標】
交互食べをしよう

2025年10月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
3	月	文化の日			
4	火	しろみぎかなフライ こまつなとにんじんのにびたし かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク たべっこどうぶつ	せんべい
5	水	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めましょう)	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ぱりんこ	クッキー
6	木	ポトフ コーンいりきゅうりのすのもの パインかんぞえ ふりかけ	牛乳 ミニクッキー	おちゃ さつまいもむしパン	ビスケット
7	金	2しょくごはん とりのからあげ ほしふとたまねぎのみそしる ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ゼリー	せんべい
8	土	労働奉仕の為、土曜保育はありません			
10	月	あかうおのにつけ ほうれんそうともやしのナムル えのきととうふのすましじる	牛乳 じゃが芋煎餅	おちゃ ひじきあられ	クッキー
11	火	たまねぎいりとりにくのさっぱりキャベツのおかかあえ うどんいりすましじる	牛乳 小魚家族	おちゃ いちほまれおにぎり	ビスケット
12	水	誕生会 あっさりチャーハン ささみかつ ブロッコリーのちゅうかあえ ジュリアンスープ	牛乳 野菜家族	カルピス いちごクレープ	せんべい
13	木	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 プチクッキー	おちゃ いもけんぴ	クッキー
14	金	ひじきいりわふうハンバーグ にんじんとコーンのソテー だいこんとねぎのみそしる	牛乳 ゼリー	ミルク Ca せんべい	ビスケット
15	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
17	月	ベーコンいりジャーマンポテト わかめとコーンのスープ きゅうりとにんじんのドレッシングあえ	牛乳 ビスケット	ミルク ほしたべよ	せんべい
18	火	れんこんいりとりにくのつくねに キャベツのゆかりあえ かぶとねぎのみそしる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ みずようかん	クッキー
19	水	さばのみそに いんげんのごまあえ とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ ヨーグルト	ビスケット
20	木	パンの日 トマトミートオムレツ やさいいりスバゲティいため しめじとわかめのスープ ジャム	牛乳 小魚家族	ミルク きなこせんべい	せんべい
21	金	すきやきふうに ほうれんそうのおひたし さつまいもとねぎのみそしる オレンジ	牛乳 ライスパフ	ミルク こぎかなパリパリ	クッキー
22	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
24	月	振替休日			
25	火	お楽しみ弁当 (球状のものは必ず 1/4 に切って下さい)	牛乳 野菜家族	おちゃ てづくりうどん	ビスケット
26	水	チキンクリームシチュー ほうれんそうとにんじんのソテー みかん	牛乳 プチクッキー	ミルク あげせんべい	せんべい
27	木	ぶたじゃが きりぼしだいこんとやさいのおひたし わかめとたまねぎのすましじる	牛乳 卵せんべい	ミルク バナナ	クッキー
28	金	さけのムニエル はくさいのにびたし だいこんとうすあげのみそしる	牛乳 塩せんべい	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
29	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

*調理員の出勤状況により献立が変更になる場合があります

食育活動

6日 蒸しパン作り(5歳児が芋ほりで収穫したさつま芋を使用します)

11日 おにぎり作り

25日 うどん作り



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・群馬・千葉
新潟・長野・富山・石川・福井・岐阜
愛知・静岡・高知・長崎・熊本
フィリピン・アメリカ

食育だより

これからの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムを基本に、しっかり手洗い、うがいをして、バランスの取れた食事を心がけましょう。園の給食でも、栄養豊富な旬の食材をたくさん取り入れていきます。

和食の日

11月24日を『いにほんしょく』の日と読み「和食の日」とされています。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

和食ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせたもので、和食に使われる「だし」のうま味は和食の味の基本となります。普段から園の給食ではかつおや昆布でとった「だし」で汁物などを作り、味わってもらっています。

正しい配置

一汁三菜は向かって手前の左にご飯、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に和え物や酢の物などの副々菜という形で置きます。

また、箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字におきます（右利きが多いため）



お米のお話(4.5歳)、おにぎり作り(3～5歳)



地域の方から頂いた「いちほまれ」を使用しておにぎり作りを行いました。

つやつやの「いちほまれ」の新米を三角や丸い形など各々ラップで上手に握りました。全園児が、お米の甘さを感じながら美味しそうに食べていました。給食のご飯でも提供させていただきました。

またお米ができるまでの紙芝居をしました。普段食べているお米がどうやって出来ているのかみんな真剣にお話を聞いていました。



しめじさき(2歳)



給食で使用するしめじを細かく割いてもらいました。みんな指先を上手に使い挑戦していました。

