11月の給食だより

【今月の目標】
交互食べをしよう

2026 年10月30 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)
2	月	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 ミニクッキー	ミルク たまごせんべい	せんべい
3	火	文化の日			
4	水	しろみさかなのフライ うすあげとはくさいのにびたし だいこんとにんじんのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ ジャムパン	クッキー
5	木	ぶたにくのりんごソースいため コーンいりキャベツサラダ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
6	金	てりやきにくだんご はるさめのすのもの きのことたまねぎのみそしる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ あげせんべい	せんべい
7	土	労働奉仕の為、土曜保育はありません			
9	月	あかうおのにつけ パインいりキャベツサラダ うどんいりすましじる	牛乳 ボーロ	ミルク ムーンライト	クッキー
10	火	たまねぎいりぶたにくのあまずいため ほうれんそうとにんじんのおかかあえ とうふとねぎのみそしる	牛乳 小魚家族	おちゃ さつまいもむしぱん	ビスケット
11	水	誕生会 あっさりチャーハン ささみかつ ブロッコリーのドレッシングあえ わかめとたまねぎのスープ	牛乳 じゃが芋せんべい	カルピス クレープ	せんべい
12	木	れんこんいりとりにくのつくねに ほうれんそうとコーンのおひたし かぶとにんじんのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク ぱりんこ	クッキー
13	金	七五三会食 あげごはん からあげ ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ ふとわかめのみそしる	牛乳 塩せんべい	ミルク いもけんぴ	ビスケット
14	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	
16	月	さけのムニエルタルタルソース かぼちゃのふくめに うすあげとはくさいのみそしる	牛乳 ライスパフ	おちゃ きなこマカロニ	せんべい
17	火	パンの日 ツナクリームシチュー ウインナーいりキャベツのソテー みかん ジャム	牛乳 野菜家族	ミルク ほしたべよ	クッキー
18	水	ベーコンいりジャーマンポテト みかんいりきゅうりのすのもの こんさいスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク おやさいせんべい	ビスケット
19	木	ふいりすきやきふうに もやしときゅうりのナムル かぼちゃとたまねぎのみそしる	牛乳 じゃが芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
20	金	まーぼーどうふ しゅうまい オレンジ	牛乳 ゼリー	ミルク 小魚ぱりぱり	クッキー
21	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	
23	月	勤労感謝の日			
24	火	和食の日 さばのみそに きゃべつとにんじんのゆかりあえ とうふとだいこんのすましじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ やきいも	ビスケット
25	水	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 塩せんべい	ミルク チョイス	せんべい
26	木	ヒレカツ きりぼしだいこんとやさいのすのもの えのきとねぎのみそしる	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク きなこせんべい	クッキー
27	金	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 ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
28	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	
30	月	コロッケ にんじんとコーンのソテー きゃべつともやしのみそしる	牛乳 プチクッキー	おちゃ しょうゆせんべい	せんべい

＊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

手作りおやつ

食育活動
10日 蒸しパン作り
13日 七五三会食
24日 和食の日



【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・中国
フィリピン・アメリカ



食育だより

これから感染症が流行しやすい季節を迎えます。元気に過ごすためには、十分な睡眠や手洗い・うがい、栄養バランスのとれた食事が大切です。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。

子どもの「好き嫌い」との向き合い方

味やにおい、色、食感、形、大きさ等のさまざまな理由から「好き嫌い」がみられることがあります。これは成長の過程で見られる自然なことのため、子どもも大人も食事を楽しむ環境を大切にしながら見守りましょう。焦らず、少しずつ「食べてみようかな」、「食べたい」と自分から思えるためのポイントを紹介します。

☞さまざまな調理方法を試してみる

…好き/苦手と感じるポイントを探りながら、調理方法を工夫してみましょう。

・苦手な感覚をやわらげる　…小さく切る、やわらかく加熱する

・好きな感覚を活かす　…好きな味付けにする、好きな料理に混ぜる　等

☞お腹がすく生活リズムを作る

…おやつでお腹いっぱいになっていませんか？お腹がすいていないと、好きなものばかり食べて、苦手なものを残しやすくなります。

☞少しでも食べられたらたくさん褒める

…達成感や自信につながります。最初からたくさん盛り付けるのではなく、少量から始めてみましょう。

☞大人がおいしそうに食べる姿を見せる

…身近な人がおいしそうに食べる様子を見ることで、その食材に対する安心感や興味が生まれます。

ピザ作り（4，5歳）

餃子の皮の生地に、ケチャップを塗り具材をのせました。
自分たちでつくったピザを美味しそうに食べていました。










しめじさき（2歳）

ハヤシライスに入るしめじを手で割いてもらいました。





