



# 給食だより

【今月の目標】  
旬の食べ物の美味しさを  
味わいましょう

平成30年10月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	木	肉豆腐 小松菜ともやしのお浸し かき卵スープ	牛乳 せんべい	ミルク Caせんべい	ビスケット
2	金	鯖のカレー焼 コーン入り春雨の酢の物 白菜と人参の味噌汁	牛乳 白い風船	ぶどうジュース せんべい	塩せんべい
3	土	文化の日			
5	月	豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し かぶと薄揚げの煮干し味噌汁	牛乳 南瓜せんべい	野菜ジュース 白い風船	バニラロアンヌ
6	火	もちつき大会 お楽しみ弁当の日	牛乳 お子様せんべい	お茶 ぜんざい	黄粉せんべい
7	水	ポークピーンズ キャベツと胡瓜のサラダ ふりかけ りんご	牛乳 ソーセージ	ミルク 干し芋	雑穀クッキー
8	木	鮭のムニエルレモン添え スティック胡瓜 あっさりスープ パナナ	牛乳 Ca あられ	ミルク バニラロアンヌ	ビスコ
9	金	ツナカレー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 りんごゼリー	オレンジジュース まがりせんべい	野菜せんべい
10	土	パン ジャムとマーガリン 肉団子 コーンポタージュ	お茶 ビスケット	りんごジュース せんべい	
12	月	鮭のつけ焼 ひじきと薄揚げの煮物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 揚げせんべい	ミルク 小魚せんべい	塩せんべい
13	火	誕生会栗ごはん ささみチーズフライ いんげんの胡麻和え ミニトマト 卵豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 お子様せんべい	ミルク ミルクレープ	ハーベスト
14	水	ひじき入り鶏肉のつくね煮 しらたきと人参の炒め煮 さつま芋の味噌汁	牛乳 ホワイトミニ	ミルク 減塩せんべい	動物クッキー
15	木	食育の日 七五三会食 赤飯 エビフライ 花人参の煮付け ブロッコリーのマヨネーズ添え 星麩と玉葱のすまし汁	牛乳 塩せんべい	ミルク プリンアラモード	揚げせんべい
16	金	鶏の唐揚げ いんげんの人参の胡麻和え にゅうめん	牛乳 ビスケット	お茶 さつま芋蒸しパン	ウエハース
17	土	クリームパン ソーセージ 牛乳 ゼリー	お茶 醤油せんべい	野菜ジュース クッキー	
19	月	Ca入りトマトミートオムレツ いんげんのおかか和え ふりかけ 豚汁	牛乳 バナナ	りんごジュース マリービスケット	まがりせんべい
20	火	白身魚のフライオーロラソースかけ 高野豆腐と花人参の煮付け 花麩とほうれん草のすまし汁 オレンジ	牛乳 小魚せんべい	お茶 ヨーグルト	バニラロアンヌ
21	水	井の日 ビビンバ井 春雨サラダ わかめと葱のスープ	牛乳 野菜せんべい	ミルク みかん	動物ビスケット
22	木	ヒレカツ 青のり入り粉吹き芋 トマト ジュリアンスープ	牛乳 卵ポーロ	ミルク 紫芋チップス	黄粉せんべい
23	金	勤労感謝の日			
24	土	卵どんぶり みかん	お茶 ビスケット	オレンジジュース まがりせんべい	
26	月	鯖の味噌煮 小松菜と薄揚げの煮浸し けんちん汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 ぶどうゼリー	クッキー
27	火	パンの日 あじのメンチカツ きのこと入りスパゲティ炒め かぶと白菜のスープ	牛乳 ウエハース	ミルク 醤油せんべい	小魚せんべい
28	水	チキンクリームシチュー ブロッコリーのドレッシングかけ ミニトマト 一口ゼリー	牛乳 動物ビスケット	ミルク 手作りラスク	ぼたぼた焼き
29	木	お楽しみ弁当の日 (バランス・いろいろ良く、詰めましょう)	牛乳 ベビーせんべい	ぶどうジュース ビスコ	塩せんべい
30	金	麺の日 五目あんかけ麺 蒸し焼売 みかん	牛乳 米粉クッキー	ミルク 揚げせんべい	雑穀クッキー

## 食育活動

8日 キャベツちぎり(ちゅうりっぷ・たんぼぼ組)

15日 食育の日 七五三会食 の特別メニューで、各クラスで  
子どもの健やかな成長をお祝いします。

19日 豚汁作り ひまわり組は自分達で作ります。

ちゅうりっぷ組～うめ組は、材料をちぎったり、切ったりします。

26日 11月24日は「いいにほんしょく」の日です。26日は和食中心の献立を予定しています。



手作りおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・石川・福井・岐阜・  
長野・愛知・静岡・高知・熊本・鹿児島・  
フィリピン・アメリカ・オーストラリア



# 食育活動アラカルト

## 正しい箸・スプーンの持ち方

1歳児は、上から握るステップ1の段階の子が多いですが、ステップ2・3と進めていきたいと思ひます。

ステップ1  
スプーンを上から握る



ステップ2  
スプーンを下から握る



ステップ3  
えんぴつもち



たんぽぽ組は、鉛筆持ちでしっかり持てている子どもたちが殆んどです。



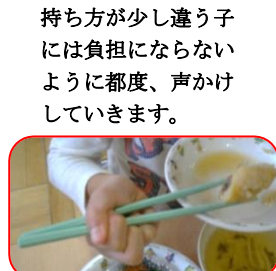
さくら・うめ・ひまわり組の子供たちは、職員に「このもちかたでいいか？」など確認しています。

①  
3 ほんのゆび  
で、はしを 1  
ほんはさむ

②  
はしを「1」の  
じをかかように  
うえたに  
うごかす

③  
もう 1 ほんの  
はしをおやゆび  
のつけねと  
くすりゆびのさきではさむ

④  
うえのはしを  
うごかすよう  
にれんしゅうする  
したのはしはうごかさない



持ち方が少し違う子には負担にならないように都度、声かけしていきます。

しめじさき ちゅうりっぷ 1歳児

スイートポテト うめ組



かぼちゃサラダづくり たんぽぽ・さくら・うめ・ひまわり組

