



# 11月の給食だより

【今月の目標】  
自分の食べられる量が  
わかる

2022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	火	ヒレカツ きゅうりとにんじんのドレッシングあえ あっさりスープ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク おこさまえびせん	塩せんべい
2	水	さばのみぞれに にんじんいりキャベツのゆかりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 Caせんべい	ミルク ちーずむしぱん	あられ
3	木	文化の日			
4	金	おたのしみべんとう (巨峰やミニトマトなどは窒息防止の為、1/4にカットして下さい)	牛乳 きな粉ウエハース	ぶどうジュース かぼちゃせんべい	クッキー
5	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 クッキー	
7	月	ポトフ きざみなっとう ブロッコリーのマヨネーズぞえ みかん	牛乳 卵ボーロ	ミルク サラダせんべい	野菜せんべい
8	火	とりのからあげ ほうれんそうとコーンのソテー ふとたまねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	おちゃ やきいも	ビスケット
9	水	たまねぎいりとりにくのさっぱりいんげんとにんじんのごまあえ かぶとあつあげのみそしる	牛乳 卵せんべい	ミルク きなこせんべい	ミニクッキー
10	木	しろみぎかなのこみみやき こまつなとにんじんのにびたし かぼちゃのみそしる	牛乳 白い風船	おちゃ ヨーグルト	小魚せんべい
11	金	オムレツ やさい入りスパゲティケチャップいため えのきとにんじんのスープ	牛乳 ちょぼちょぼ焼き	ジュース カルシウムあられ	ウエハース
12	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	
14	月	とうふいりにこみハンバーグ のりしおこふきいも はるさめスープ	牛乳 ビスケット	ミルク パニラロアンヌ	お子様えびせん
15	火	たきこみせきはん ササミカツ トマト はなふとほうれんそうのすましじる	牛乳 カルマグふわせん	カルピス りんごのタルト	揚げせんべい
16	水	あかうおのにつけ きりぼしだいこんとやさいのナムル さつまいものみそしる	牛乳 ほうれん草の煎餅	おちゃ わかめおにぎり	クッキー
17	木	ちくわフライ はくさいとにんじんのにびたし うどんいりすましじる	牛乳 動物ビスケット	ミルク やさいせんべい	一口せんべい
18	金	パンの日 パン いちごジャム チキンクリームシチュー コーンいりキャベツサラダ パナナ	牛乳 ベビーせんべい	ミルク たべっこどうぶつ	あまからせん
19	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
21	月	おたのしみべんとう (お子様が食べきれる量を詰めましょう)	牛乳 小魚家族	ミルク こめこパン	ビスケット
22	火	はっぼうさい こめこのあげぎょうざ みかんいりきゅうりのすのもの	牛乳 お米ボーロ	ミルク あげせんべい	米粉クッキー
23	水	勤労感謝の日			
24	木	和食の日 ちくぜんに だしまきたまご にんじんとたまねぎのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク むらさきいもチップ	醤油せんべい
25	金	さけのステーキソースかけ きんぴらごぼう だいこんとねぎのみそしる	牛乳 米粉クッキー	ミルク わかめチップス	Caせんべい
26	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
28	月	オムライス ウィンナーソテー ブロッコリーのおかかあえ ジュリアンスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク さつまいもケーキ	きな粉せんべい
29	火	しろみぎかなのいそべフライ ほうれんそうのおひたし じゃがいもとにんじんのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ きなこマカロニ	南瓜せんべい
30	水	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 ビスケット	ミルク ひじきいりあられ	白い風船

## 食育活動

15日 七五三会食

24日 和食についての食育集会(3~5歳児)



てづくりおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・長野・岐阜・富山  
石川・福井・愛知・静岡・徳島・愛媛  
高知・福岡・宮城・フィリピン

\* 今月より子ども達が献立を読めるように平仮名表記を増やしました。  
ご家庭でお子様と一緒に確認して下さい。

# 食育だより

だんだん朝夕冷え込んできました。これからの季節は風邪を引きやすくなります。規則正しい生活リズムで、十分な睡眠とバランスのとれた食事をしっかりと、風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。

## お楽しみ弁当について

ミニトマトや巨峰、さくらんぼ、うずらの卵などを使用する際は窒息防止の為、1/4にカットして下さい。爪楊枝やプラスチック製のピックは怪我の危険性がある為、0~2歳は使用禁止とします。また3歳~5歳もお弁当で使用する場合はピックなどで遊んだり噛んだりしない事を伝える等十分にご注意をお願いします。

## 子どもの好き嫌いについて

子どもの感覚はとても敏感で、味や匂い、色、食感、温度など様々なことが理由で食べないことがあります。色々な食材に慣れることで美味しいと感じるものや食べたいと思うものが増えていきます。無理強いせず、食事は楽しい時間と思えることを大切にしましょう。

### 【美味しく食べる工夫】

- ①切る大きさを変えてみたり、柔らかく加熱したりしてみましょう。
- ②少量でも食べることが出来たら、褒めてあげましょう。
- ③大人が美味しそうに食べる様子を見せてあげましょう。
- ④お腹がすくりズムを作りましょう
- ⑤食べる以外の経験をしてみましょう（食材に触る、絵本を読むなど）



## 新米についての食育集会(3~5歳児)

「ご飯はどうやって作られているのか？」と紙芝居で話をしました。実際のもみ殻付きのお米も興味津々に観察していました。



## さつま芋掘り(4歳児)

5月に植えたさつま芋が大きくなり、うめ組に収穫をしてもらいました。ツルを引っ張ったり、土の中からさつま芋がとれるとみんな大喜びでした。10/26のカレーにさつま芋を使用し、子ども達は「今日のカレー、最高」とおかわりしていました。

