



11月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	土		園外研修のため、土曜保育はお休みです	
02	日			
03	月		文化の日	
04	火	柿,おこめせんべい	鶏ごぼうおこわ,みそ汁(さつまいも),たらゆの幽庵焼き,もやしの酢の物,柿	手作りコーンパン
05	水	ミルクスティック	御飯,かき玉汁,肉じゃが,にんじんシュウマイ	ごま入り味付けいりこ
06	木	パンダクッキー	御飯,マーボー豆腐,白身魚のフライ,きゅうりとわかめの酢の物	ヨーグルト
07	金	牛乳,バウムクーヘン	牛乳,さつま芋御飯,みそ汁(大根・わかめ),鶏肉と野菜の甘酢煮,マカロニサラダ	くまさんど
08	土	せんべい		
09	日			
10	月	バナナ,野菜ジュース,あられ	野菜ジュース,わかめ御飯,キャベツのすまし汁,さばのみそ煮,ナムル,バナナ	ミニカップケーキ
11	火	みかん,動物ビスケット	御飯,ほうれん草と卵のスープ,肉豆腐,さつま芋の甘煮,みかん	手作りホットケーキ
12	水	やさいかりんとう	御飯,鶏のから揚げ,すまし汁(かぶ),ほうれん草のおかか和え	お米のリング
13	木	牛乳,カットケーキ	牛乳,散らし寿司,豆腐すまし汁,ささ身のチーズフライ,マセドアンサラダ,カットケーキ	ひとくちしょうゆせんべい
14	金	せんべい	お弁当	きなこフィンガービスケット
15	土	ビスケット		
16	日			
17	月	いちごウエハース	御飯,中華スープ,メンチかつ,ささみの中華サラダ	手作りチョコバナナ蒸しパン
18	火	バナナ,胚芽スティック	御飯,みそ汁(なめこ・もやし),豚かつ,きゅうりのサラダ,バナナ	いもけんぴ
19	水	おせんべいサラダ味	御飯,豆腐みそ汁(あげ・たまねぎ),牛肉とごぼうのしぐれ煮,さつま芋の天ぷら	カリボテスナック
20	木	牛乳,パイ,英字ビスケット	牛乳,ナポリタン,コンソメスープ,せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり),パイ缶	手作りスイートポテト
21	金	豆乳ドーナツ	お弁当	こつぶあられ
22	土	あられ		
23	日		勤労感謝の日	
24	月		振替休日	
25	火	みかん,とうもろこしスナック	ゆかり御飯,根菜汁,かぼちゃコロッケ,パンサンデー,みかん	コーンバー
26	水	ひこうきビスケット	御飯,豆腐のすまし汁,鶏肉のごまみそ焼,きんぴらごぼう	お豆腐屋さんのかりんと
27	木	ミレービスケット	チキンカレーライス,福神漬,華風サラダ,フルーツヨーグルト	キラキラコーンのお星さま
28	金	牛乳,小魚スナック	コッペパン,牛乳,きのこ入りポークビーンズ,鶏肉の照り焼き,コールスローサラダ	手作り団子
29	土	せんべい		
30	日			

朝の空気がぴんと冷たくなりましたね。木の葉が風で舞う園庭では、落ち葉に手をのばす子どもたちの姿がみられます。自然の変化を感じながら過ごす毎日は季節がくれるごちそうのようですね。食卓にも秋から冬へと移り変わる恵みが並ぶ時期です。さつまいも、れんこん、かぶにきのこ……。ゆっくり火を通すと体の奥からじんわりと温まる優しい甘みが広がります。冷たい風の中で遊んだ後は、温かい給食でほっとひといき。「いただきます」と季節の恵みを感じる時間になりそうです。

さて、先月は4・5歳児さんがさつまいも掘りを楽しんでいました。今年は豊作のようで大きなさつまいもがたくさん給食室にも届きました。ご飯にみそ汁にてんぷらにおやつ……。いろいろな料理で登場するので楽しみにしててください。

食べる力を育てよう
～よく噛むって、いいことたくさん～



☆味をしっかりと
感じられる☆

時間をかけて噛むと食材の旨味や甘味がじんわり広がります。「にんじんて甘いね」「おみそ汁の味が変わったね」と味覚の育ちにもつながります。

☆あごが育つ☆

しっかり噛むことであごの筋肉が発達し、歯並びや、表情づくりにもつながります。噛む力がつくと自然と姿勢もよくなります。

☆体がポカポカ温まる☆

噛むことで血の巡りがよくなり体の内側から温まります。寒い季節こそ、よく噛むことが体を守る小さな力になります。

