11月　食事だより

2026

☆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	日			
02	月	柿,おこめせんべい	鶏ごぼうおこわ,みそ汁（さつまいも）,たらの幽庵焼き,もやしの酢の物,柿	ヨーグルト
03	火		文化の日	
04	水	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	手作りコーンパン
05	木	牛乳,バウムクーヘン	牛乳,さつま芋御飯,みそ汁（大根・みつば）,鶏肉と野菜の甘酢煮,マカロニサラダ	くまさんど
06	金	せんべい	お弁当	さくほろきなこスティック
07	土	ビスケット		
08	日			
09	月	おむすびのおせんべい	わかめ御飯,キャベツのすまし汁,さばのみそ煮,ナムル	カップケーキ
10	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
11	水	野菜ジュース,パイン 英字ビスケット	野菜ジュース,焼きそば,中華風スープ,トマトとボイルブロッコリー,パイン	お豆腐屋さんのかりんと
12	木	バナナ,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,バナナ	ごま入り味付けいりこ
13	金	牛乳,カットケーキ	牛乳,散らし寿司,豆腐すまし汁,ささ身チーズフライ,マセドアンサラダ,カットケーキ	せんべい
14	土			
15	日			
16	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
17	火	バナナ,コーンあられ	御飯,野菜の煮物風汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,もやしのナムル,バナナ	手作りアメリカンドック
18	水	おせんべいサラダ味	御飯,豆腐みそ汁（豆腐・たまねぎ）,牛肉とごぼうのしぐれ煮,さつま芋の天ぷら	カリポテスナック
19	木	牛乳,やさいかりんとう	牛乳,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
20	金	豆乳ドーナツ	お弁当	こつぶあられ
21	土	ウエハース		
22	日			
23	月		勤労感謝の日	
24	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
25	水	みかん,ひこうきビスケット	御飯,えのきのすまし汁,鶏肉のごまみそ焼,きんぴらごぼう,みかん	手作りスイートポテト
26	木	ミレービスケット	チキンカレーライス,福神漬け,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
27	金	牛乳,こつぶじゃがあられ	牛乳,きのこ入りポークビーンズ,コッペパン,鶏肉の照り焼き,コールスローサラダ	手作りきなこ団子
28	土			
29	日			
30	月	みかん,せんべい	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜）,白身魚のカレー天ぷら,切干し大根のサラダ,みかん	手作りさつま芋蒸しパン

秋の深まりとともに、食卓にも秋の味覚が並ぶ季節になりました。旬の食材に触れたり味わったりする中で、子どもたちの食への関心や楽しみも少しずつ広がっていきますね。食事の中で子どもたちはいろいろなことを感じ、考えています。以上児になると、食べられる量を自分で考えたり、食べたことのないものに興味を持ったり…。そんな一つ一つの経験も食べる力を育てる大切な時間です。大人から見ると、もう少し食べてほしいなと思うこともあるかもしれません。しかし、自分で考えて決めたことや、自分なりに挑戦してみたことは子どもにとって大切な経験になります。食べられたかどうかだけでなく、何を感じ、どんなふうに向き合ったのか…そんな姿にも目を向けながら、子どもたちが自分のペースで食べることに親しんでいけるよう見守っていきたいです。

さて、先月は年中・年長のお友達が芋ほりを体験してきました。たくさんのさつまいもを給食室にも届けてくれて、今月のメニューはさつまいもでいーっぱいになっていますよ（笑）それでもまだまだたくさんのお芋があるので・・・各クラスさつまいもを使ったクッキングブームになっています！スイートポテトにカステラにさつまいもチップス…給食にも取り入れようかしら♪と思うほどおいしく仕上がっていました。子どもたちが自分たちで関わった料理なので、食べている笑顔も最高！味も最高でした♪

