

ご飯の日 🍚

パンの日 🍞

夕食もりもりデー

カミカミメニュー(●) 😊

旬の食材(下線) 🍷

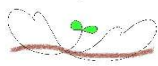
* 食材などの都合により献立を変更することがあります。

11月 こぶしの家・かりんの家 献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	土		 スープスパゲッティ 果物			バームクーヘン 牛乳
2	日					
3	月	文化の日				
4	火		 コッペパン 豚肉の香草焼き チンゲン菜とコーンのソテー ピーマンサラダ あさりのチャウダー			みそおにぎり
5	水		 ごはん 魚の竜田揚げ 金時豆の煮物 ●花切大根の酢の物 のりのみそ汁	😊 🍷		●コーンフレーククッキー 牛乳
6	木		 しのだごはん ●水菜とキャベツの山くらげ和え 粕汁 果物 (りんご)	😊 🍷		米粉のチヂミ
7	金		 黒米入りごはん ★えびと厚揚げの和風煮 ゆでさつまいも 塩なます 納豆汁	🍷		あんバターサンド 牛乳
8	土		 きつねうどん 果物			ロールパン 牛乳
9	日					
10	月		 ごはん 鶏肉の塩麹焼き ●切干大根のカレー炒め 小松菜のゆかり和え えのきのみそ汁	😊		おたのしみ 牛乳
11	火		 食パン ピカタ 大豆もやしとちくわのソテー ブロッコリーの甘酒ディップ もち麦入りスープ	🍷		大学芋 牛乳
12	水		 ごはん ★さごしの幽庵焼き ★かぶのあみあんかけ キャベツとりんごの黒ごま和え なめこの赤だし	🍷		真珠蒸し
13	木		 ハヤシライス フレンチサラダ (セロリ入り) 果物	😊 🍷		●大豆もっちりパー 牛乳
14	金		 雑穀入りごはん 八宝菜 ●レバーとごぼうのかりんとう 豆苗とひじきのナムル 酸辣湯	😊		★コーンブレッド 牛乳

15	土			ごま味噌ラーメン 果物		マーラカオ 牛乳
16	日					
17	月			ごはん 鶏肉と納豆の味噌炒め ●田作り ほうれん草とえのきの和え物 ばち汁		おたのしみ 牛乳
18	火	夕食モリモリデー 避難訓練		コッペパン ポークマリネード焼き ペンネアラビアータ かぼちゃサラダ もやしとあみのスープ		中華ちまき
19	水			ごはん さんまの塩焼き 卵の花 大根と小松菜の塩昆布和え さつま芋のみそ汁		豆腐のパンケーキ 牛乳
20	木			とりめし 具だくさんみそ汁 果物		お好み焼き
21	金			雑穀入りごはん 五目厚焼き卵 ひきないり じゃこともやしのポン酢和え 沢煮椀		黒糖キャラメルラスク 牛乳
22	土	秋祭り		豆乳クリームスパゲティ 果物		スティックパン 牛乳
23	日					
24	月	振替休日				
25	火			食パン ●チリコンカーン 野菜のだし煮 グリーンサラダ 春雨スープ		おかかおにぎり
26	水			赤飯 赤魚の紅葉焼き さつまいもの天ぷら かぶの和風ポトフ みかん		★りんごタルト
27	木			豚丼 チンゲン菜の三色和え 果物		フォカッチャ 牛乳
28	金			もち麦入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の唐揚げ カラフルごま和え 大根のみそ汁		ぜんざい
29	土			ほうとううどん 果物		カップケーキ 牛乳
30	日					



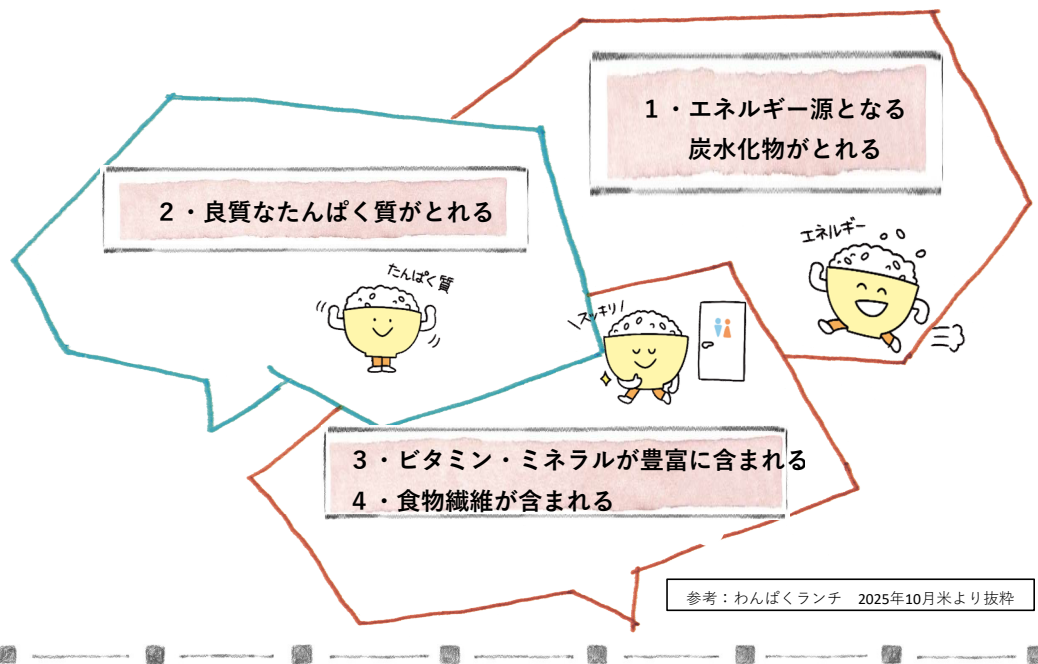


ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 8
2025年10月31日発行

お米を食べるといいこといっぱい

近年米の高騰が問題になっていますが、日本の食卓に欠かせない「ごはん」。園ではこどもたちが自分たちで米をとぎ、実際にご飯を炊く体験をしています。炊き立てのごはんの匂いや新米のツヤツヤ、モチモチの美味しさを味わいたいと思います。



魚を食べるといいこといっぱい

今年のさんまは、大ぶりで脂がのっており豊漁だそう。園では、毎年恒例のさんまキャラバンを11月19日（水）に予定しています。頭からしっぽまである1尾そのまものさんまを園庭で焼く予定です。生のさんまの感触、さんまの焼ける匂い、音等、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）をフルに使ってこどもと旬のさんまを堪能したいと思います。

良質なたんぱく質

身体をつくり、
健康を維持する。



DHA・EPA

脳や神経の発達に
必要な成分学習能力、
記憶力の向上。



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し
丈夫にする。



参考：わんぱくランチ 2025年10月魚より抜粋



生のキャベツを触ったよ。
ビリビリちぎって、楽しいな。



おやつ時間に
おにぎり作り
をしました。
「おいしい」と
おかわりして食
べていました。
自分たちで握っ
たおにぎりは特
別だね！

～もみじの家～



お米の稲穂を見ました。触ったり、コメのモミを
剥いてみると、中から少し白いお米が出てきて、
「これご飯になるのかぁ」と、興味津々で見えてい
ました。



ボールやめん棒、しゃもじなど、
使う道具の名前も確認しながら、給
食室の手伝いで「さつまいも」をつ
ぶしました。

つぶやきエピソード

こどもたちと食事をしていると、ご飯と汁はき
れいに食べているのに、おかずは盛り付けた状態
のままの子がいました。「おかず、全然手をつけ
てないよ。嫌いなものあるかな？」と聞くと、両
手を前に出して「ついてないよ」と一言。お互い
しばらく沈黙…。食事に手をつけてないと言った
私と、自分の手は汚れてないよと見せたこども。
言葉って面白いですね。

とよた保育園
宮本



10月～11月頃に収穫された「新豆」は豆本来の香りや、甘みが豊かで格別の味わ
いとされています。また水分が多く含まれているので、煮るとふっくら仕上がるのが特
徴です。11月の給食メニューに、『ハレの日』の定番メニューの小豆を使った赤飯。
バターの塩味とあんこの甘味がベストマッチなバターサンド。やさしい甘さの金時豆の
煮物を入れています。11月は新豆の美味しさを味わえるメニューが盛りだくさんです。

ハレの日とは...年中行事やお祭りを行う特別な日のこと。Shyufoo! より

とよた保育園 栄養士 宮本 睦子

