



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

### 11月 食育のねらい

つぼみたんぼぼ	・保育士の言葉掛けによって、苦手な物も食べてみようとする。
はなたんぼぼ	・楽しい雰囲気の中で、苦手な物も食べようとする。 ・食品や食材に興味を持つ。
つぼみゆり	・決められた時間内で食べようとする。 ・食べ物を大切にし、作った人に感謝する。
はなゆり	・食べ物と体との関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。 ・行事食や伝統食の由来を知る。

### 19日(水)誕生会 「おぼけのてんぷら」ランチ

- ・うさぎご飯
  - ・天ぷら(魚、いも)
  - ・型抜きにんじん、茹でブロッコリー
  - ・ほうれん草とコーンのおひたし
  - ・ピーマン入り野菜スープ
  - ・りんごゼリー(うさぎりんご、ぶどう添え)
- ★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。



### 柿を収穫しました

はなゆりさんが、おおせんせいの柿を収穫しました。



高枝切りばさみを使ったよ!



収穫した柿は、ゆりの部屋のベランダに干しています。  
干し柿になった後は、午後のおやつでケーキやジャムにして美味しくいただきます。

### 食事の様子(はなたんぼぼ組、ゆり組)



はなゆりさんとはなたんぼぼさん  
お兄さんたちのように  
かっこよく食べられるかな?



つぼみゆりさんとはなゆりさん  
お弁当箱やお皿を持って食べるよ  
お箸も上手に持てるかな?



11月の手作りおやつ		
1	土	おにぎり
2	日	
3	月	文化の日
4	火	おにぎり
5	水	にんじんのマドレーヌ
6	木	コーンマヨパン
7	金	きなこマカロニ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	ごませんべい
11	火	五平もち
12	水	ヨーグルト蒸しケーキ
13	木	ミルクパン
14	金	さつま芋あん蒸しロール
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	チーズマフィン
18	火	サンドおにぎり
19	水	おからケーキ
20	木	きなこ棒ドーナツ
21	金	ゼリー、非常食
22	土	おにぎり
23	日	
24	月	勤労感謝の日
25	火	おにぎり
26	水	アップサイドダウンケーキ
27	木	レーズンパン
28	金	じゃがいものオープン焼き
29	土	おにぎり
30	日	

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



# 11がっこんぼて

あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後

# 令和7年度 給食だより

\*\*\* 3歳未満児には、お昼の主食を提供します。\*\*\*

1	土	白菜と肉団子のスープ・果物							おにぎり
4	火	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ソースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト果物缶		おにぎり
5	水	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが・果物	里いも・こんにやく・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	ヨーグルト塩せんべい	にんじんのマドレーヌ	
6	木	魚（赤魚）の塩麹漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・なめこ汁	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なめこ・長ねぎ・小松菜	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・だし汁	ヨーグルト果物缶	コーンマヨパン	
7	金	鶏のから揚げ・青菜のごまあえ・春雨スープ	鶏肉・わかめ	しょうが・小松菜・人参・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ヨーグルト塩せんべい	きなごまカロニ	
8	土	チキンカレー・果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
10	月	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	ヨーグルト塩せんべい	ごませんべい	
11	火	焼き魚（助宗タラ）・すき昆布の炒り煮・さつまいものみそ汁	魚・すき昆布・さつまいも・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・大根・小松菜	こんにやく・油・砂糖・さつまいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト果物缶	五平もち	
12	水	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・即席漬け・里いものみそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・大根・小松菜	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ヨーグルト塩せんべい	ヨーグルト蒸しケーキ	
13	木	千草焼き・白菜の塩昆布あえ・みそ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・塩昆布・みそ	人参・干しいたけ・白菜・小松菜・かぶ・果物	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト果物缶	ミルクパン	
14	金	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ	豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・小松菜・れんこん・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）・しょうゆ	ヨーグルト塩せんべい	さつま芋あんの蒸しロール	
15	土	サムゲタン風スープ・果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
17	月	カレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・果物	じゃがいも・油	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	ヨーグルト塩せんべい	チーズマフィン	
18	火	魚（油カレイ）の照り焼き・卵の花の炒り煮・みそ汁	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	ヨーグルト果物缶	サンドおにぎり	
19	水	《誕生会献立》「おばけのてんぷら」ランチ		3歳以上児も、主食はいりません。			ヨーグルト塩せんべい	おからケーキ	
20	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・野菜汁・焼きのり	豚肉・さつまいも・豆腐・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・小松菜・キャベツ	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト果物缶	きなこ棒ドーナツ	
21	金	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・かき卵コンソースープ・果物	鶏肉・かつお節・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参・果物	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ヨーグルト塩せんべい	ゼリー、非常食	
22	土	坦マスープ・果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
25	火	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン・豆・人参・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	塩・鶏がらスープ（コンソメ）	ヨーグルト果物缶	おにぎり	
26	水	高野豆腐の卵とじ・もやしとツナのサラダ・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ	ヨーグルト塩せんべい	アップサイドダウンケーキ	
27	木	カレーうどん汁・三色ナムル・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・もやし・果物	乾麺（うどん）・油・砂糖・ごま油	カレールウ・しょうゆ・だし汁・酢	ヨーグルト果物缶	レーズンパン	
28	金	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・かぶ・小松菜・えのきたけ・玉ねぎ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト塩せんべい	じゃがいものオープン焼き	
29	土	和風肉だんごスープ・果物		3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり

**感染症対策の基本は『手洗い』です！！**  
 インフルエンザ、かぜ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。  
 いろいろなものに触る私たちの手は、ウイルスや細菌がつきやすいので、しっかり手を洗う習慣を身につけましょう。  
**指先や爪の間、指と指の間、親指のまわり、手のしわ、手首は汚れが残りやすい所なので、特に念入りに洗いましょう。**



- 手洗いのタイミング**
- 色々な人が利用する場所や乗り物から帰った時
  - 咳やくしゃみをした時、鼻をかんだ時
  - トイレの後
  - 調理をする前
  - ごはんを食べる前と後
  - 病気の人のケアをした時
  - 外にあるものに触った時

**食育の日 『れんこん入りハンバーグ』**

れんこんは「あなが開いていて先の見とおしがい」とされ、お節料理などのお祝い料理に欠かせない食材です。加熱の加減によって食感が変わり、さっと加熱すればシャキシャキとした食感に、しっかり加熱すればホクホクした食感になります。また、すりおろすと粘りが出るのも特徴です。  
 今月の食育の日は、すりおろしたれんこんをつなぎに使った「れんこん入りハンバーグ」を提供します。  
 ふっくら、もちもちした食感が楽しめます。「シャキシャキ」「ホクホク」「もちもち」などいろいろな食感を楽しみながら、旬のれんこんを味わってください。

☆献立内容を変更する場合があります。  
 ☆赤字は翠松保育園の追加メニューです。