

3上主食弁当 🍱
 パンの日 🍞
 旬の食材(下線) 📌
 かみかみメニュー (●) 😊
 絵本貸し出し日 📖

夕食もりもりデー 🍽️
 布団持ち帰り日 📦
 赤磐市保健行事 🏠
 新メニュー ★

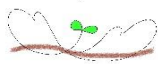
*食材などの都合により
 献立を変更することが
 あります。

11月あすなろこども園献立カレンダー

		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	幼保交流会 親子図書 📖	 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	内科検診 親子図書 📖	 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	内科検診 就学時検診 (東小) 📦 親子図書 📖	 黒米入りごはん ★えびと厚揚げの和風煮 ゆでさつま芋 植なます 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	 1歳6か月児健康診査 🏠	 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	ほし組お泊り保育 📖	 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	ほし組お泊り保育 📖 就学時検診 (桜小) 📦	 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		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	 2歳6か月児歯科健診 		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	熊山親子登山（そら組）  		雑穀入りごはん 五目厚焼き卵 ひきなირ 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			豆乳クリームスパゲティ 果物		スティックパン 牛乳
23	日	勤労感謝の日				
24	月	振替休日				
25	火	総合避難訓練 乳児健康診査 		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	誕生会  3歳児健康診査 		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	健脚活動③  育児相談  		お弁当の用意を お願いします。 		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					



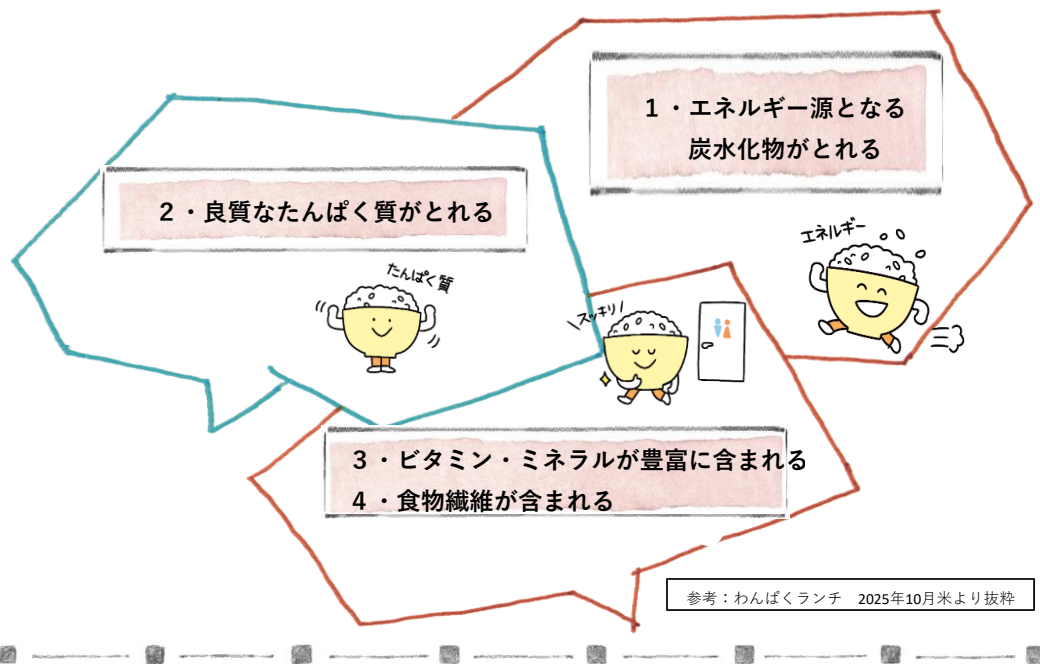


ぱっくん

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尾そのまま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

つき組



食器の配膳位置



自分で食べる盛り付け皿を、自分で取りに行き配膳位置を確認しながら置いています。

保育者が「右手にお汁、左手にごはん」と伝え、自分で考えて配膳位置が分かったり、視覚的に伝え、自分で気づき直して正すことができたりしています。



正しい姿勢



「ぐー・びた・びん」の合言葉と共に「お腹と机の間にグー（握りこぶし）が入るかな？」「足はしっかり床についているかな？」「背中伸びているかな？」と丁寧に伝えることで、意識にもつながっているようです。

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

