

2025

11月

献立表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児 Kcal	未満児 Kcal
1	土	お弁当の日 牛乳		ヨーグルト 菓子		
4	火	中華丼 大学芋 冬瓜汁 みかん缶	ヨーグルト	麦茶 お麩のラスク	594	536
5	水	ごぼうバーグ パンプキンサラダ ブロッコリースープ パナナ	牛乳	オレンジフロズン	625	563
6	木	白身魚と野菜の甘酢あん ひじきの五目煮 味噌汁 りんご	カルピス	麦茶 パナナチーズマフィン	545	480
7	金	餃子 さつまいもの重ね煮 サンラータン パイン缶	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	668	575
8	土	ビビンバ丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
10	月	パン さつま芋のシチュー 涼伴三絲 みかん缶	牛乳	カルピス キンパ	628	564
11	火	親子焼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 パナナ	ヨーグルト	牛乳 チュロス	580	519
12	水	もみじご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ けんちん汁 枝豆	牛乳	麦茶 チョコバナナクレープ	697	650
13	木	お弁当の日(ヤクルト)	牛乳	麦茶 芋パン		
14	金	筑前煮 たらこスパゲティ 味噌汁 パイン缶	野菜ジュース	牛乳 焼き芋	597	543
15	土	豚肉のマーメレード焼丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
17	月	きのこのカレー パインサラダ パナナ	牛乳	麦茶 あんどーナッツ	600	531
18	火	さつまいもと鶏肉の甘辛炒め 納豆浸し 味噌汁 パイン缶	ヨーグルト	牛乳 カナッパ	582	512
19	水	ちゃんこうどん ヨーグルトサラダ 枝豆	野菜ジュース	牛乳 天使のおにぎり	623	541
20	木	クッキング保育(さつまいもモンブラン) ハムカツサンド いかのマリネ 白菜のカレースープ	牛乳	醤油ラーメン		
21	金	しめじご飯 松風焼 南瓜のミルク煮 ツナそうめん汁 りんご	カルピス	ジャムヨーグルト	643	561
22	土	お弁当の日 牛乳		ゼリー 菓子		
25	火	豚肉の柳川風丼 ガーリックサラダ 味噌汁 パイン缶	カルピス	麦茶 さつまいもチップ	620	540
26	水	野菜たっぷりマーボー ごま和え 味噌汁 パナナ	野菜ジュース	牛乳 アップルパイ	592	511
27	木	誕生会	牛乳	ヨーグルト		
28	金	鮭の西京焼 さつまいもの五目煮 豚汁 みかん缶	ヨーグルト	野菜ジュース きなこ揚げパン	632	559
29	土	シチュー丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		

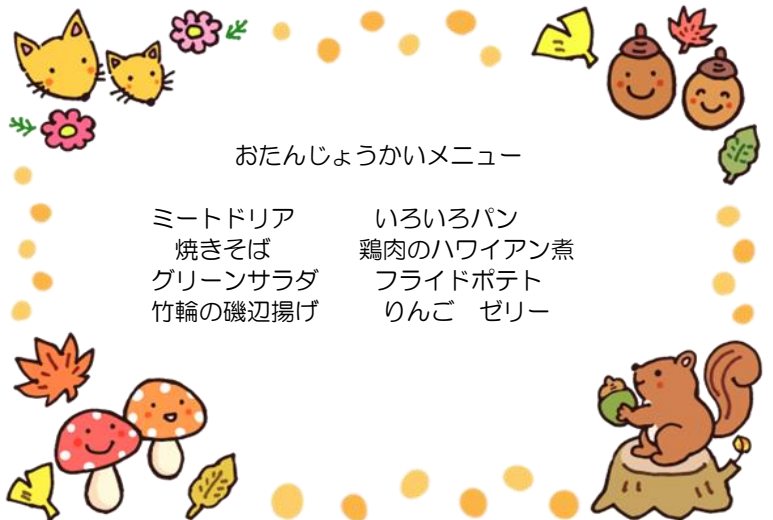
楽しく食べる体験を!



子どもの頃から楽しく食べる体験を積み重ねることが、望ましい食習慣を形づくる第一歩です。食卓が家族の交流の場として楽しい雰囲気があり、なおかつ栄養バランスのよい食事をとれることが大切です。子どもが思わず手を伸ばしたくなるような彩り豊かな盛り付けや、一緒に食べて安心し、やすらぎが持てることも必要です。楽しく食べることができれば、食事もおいしく感じる事ができ、子どもの「食べたい」という意欲もわいてきます。

おたんじょうかいメニュー

ミートドリア	いろいろパン
焼きそば	鶏肉のハワイアン煮
グリーンサラダ	フライドポテト
竹輪の磯辺揚げ	りんご ゼリー



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろそろ3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

