



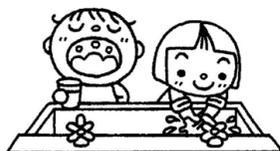
11月給食だより

あやめ原こども園
令和7年 11月

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。11月7日は立冬。暦の上ではもう冬です。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠をとりながら寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の給食目標

- 体を温める根菜類を取り入れた献立にする
- 気温差に負けない体をつくる献立作り



《和食の日》

11月24日は11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから和食の日に制定されています。ごはんを主食とした一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスです。給食で使うだしは素材を煮出してとっています。

- ・離乳食…かつお節・昆布
- ・すまし汁…かつお節
- ・味噌汁…煮干し

また煮物は干し椎茸の戻し汁や肉・野菜から出るうま味を生かして味付けしています。自然の食材からとった出汁はやさしい味で減塩にもつながります。



誕生会 11月12日(水)

- ・わかめおにぎり
- ・唐揚げとブロッコリー
- ・かぼちゃサラダ
- ・白菜スープ
- ・みかん (おやつ)
- ・牛乳
- ・ロールケーキ



園のおやつを作ってみませんか！

【きな粉ラスク】 14・28日分

< 材料 (幼児1人分) >

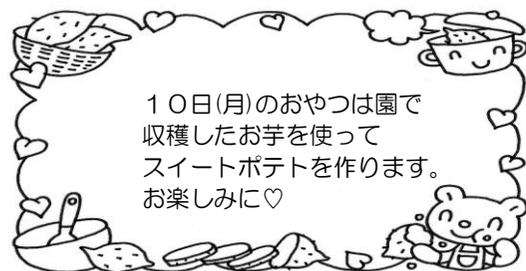
- ・食パン 30g
- ・砂糖5g
- ・きな粉 5g
- ・マーガリン 5g

- ①きな粉・砂糖・マーガリンを混ぜ合わせる
- ②食パンを食べやすいサイズに切る
- ③切った食パンに①を薄く塗る
- ④オーブントースターで様子をみながら5分程焼く

園ではサンドイッチ用パンを使用しています♪

お弁当の日 17日(月)

お弁当・水筒・お手拭き・敷物を持たせてください。



10日(月)のおやつは園で収穫したお芋を使ってスイートポテトを作ります。お楽しみに♡

11月の給食こんだて

曜日	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ	
月	10	牛乳 黒糖ドーナツ	石狩汁 ほうれん草の白和え オレンジ	牛乳 スイートポテト	
火	11	25 スティックチーズ	魚の香味揚げ ブロッコリーのオーロラソース和え 豆腐とえのきのすまし汁	ミルク とんがりコーン	
水		26 牛乳 ハッピーターン	八宝菜 三色なま酢	牛乳 りんごケーキ	
木	13	27 牛乳 スティックパン	ポークカレー 白菜のおかか和え	ミルク クッキー バナナ	
金	14	28 桃缶	鶏もも肉のねぎ塩だれ ポイル野菜 味噌汁	牛乳 きな粉ラスク	
土	1	8	29 牛乳 クラッカー	和風スバゲティ 固形ヨーグルト	牛乳 パン
月					
火	4	18	りんご	魚のあけほの焼き 小松菜とひじきのマヨサラダ 大根の味噌汁	お茶 煎り粉餅
水	5	19	牛乳 豆乳ウエハース	五目卵とじ コールスローサラダ	フルーツボンチ
木	6	20	牛乳 動物ビスケット	肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 バナナ	ミルク ミニドーナツ
金	7	21	牛乳 丸ボーロ	チキン南蛮 ミニサラダ 豆腐とわかめのスープ	オレンジ せんべい
土	15	22	みかん缶	きつねうどん りんごジュース	牛乳 パン