



2025. 11

朝晩の冷え込みが増し、落ち葉がきれいに色づく季節になりました。園でも秋の味覚を取り入れた給食で、子ども達の元気を応援しています。感染症などで体調を崩しやすい時期ですが、旬の食材で心も体もぽかぽかに過ごしましょう。

『11/24 は、和食の日🍵』

園では 11/25 に和食献立として「筑前煮・彩りのお浸し・だし巻き卵」を提供します。どれもかつお節からお出しをとり入れた献立となります。和食は、だしの旨味や食材の自然な味を大切にしたりやさしい味付けが特徴です。今回提供する「筑前煮」には、鶏肉・ごぼう・レンコン・人参・こんにゃくなど、いろいろな食材をじっくり煮込んで作ります。また、噛む力を育てる根菜がたっぷり入っていて、食感の違いも楽しめる一品です。

ご家庭でも是非、旬の野菜を使って和食の味を楽しんでみてください。

今日も元気にいただきます！

給食の時間になると、子ども達の元気な声が聞こえてきます。「いただきます！」のあいさつには、“食べられることへの感謝”や“元気に育つ力”がつまっています。お友達と一緒に食べることで、苦手な食べ物にも挑戦したり、食べる楽しさを感じたりする姿も見られます。みんなで食べるとおいしさも倍増です。

おかわり！の
声が嬉しいな。

避けたい7つの「こ食」

- ① 孤食・子どもが一人で食べる
- ② 個食・家族で別々のものを食べる
- ③ 子食・子どもだけで食べる
- ④ 小食・食べる量が少ない
- ⑤ 固食・いつも同じものを食べる
- ⑥ 濃食・濃い味付けの食事を好む
- ⑦ 粉食・パンや麺類など小麦粉中心

🌸 食卓は“こころの栄養” 🌸

毎日の食事は、家族をつなぐ大切な時間です。家族そろって同じ食事を囲み、「おいしいね」「これ何の野菜かな？」と会話を楽しむことが、心も体も元気に育てる第一歩です。

🍁 子ども園流★松風焼きレシピ 🍁

～材料～

- ・鶏ひき肉 300g ・木綿豆腐 100g
- ・根深ねぎ 46g ・たまねぎ 46g
- ・パン粉 8g ・牛乳 8g ・卵 1個
- ・みそ 20g ・砂糖 5g ・ごま 3g ・油少々

～作り方～

- 1.玉ねぎと根深ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ます。
- 2.パン粉は牛乳に浸す。
- 3.豆腐は水気を絞っておく。
- 4.鶏ひき肉に、①②③と溶き卵とみそ・砂糖を混ぜてよく練る。
- 5.鉄板に油又はオープンシートをひき、2㍻くらいの厚さにならして、ごまを振りかけてオープン 200℃で 20 分程度焼く

※鉄板の代わりにアルミカップなどお好みで OK

🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
04	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,コーンの中華和え,らっきょう漬け	ミルク,レモンケーキ
05	水	麦茶,たべっこどうぶつ	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,大根のあちゃら漬け	ミルク,甘食
06	木	麦茶,ビスケット	中華どんぶり,ほうれん草のナムル,切干大根の旨煮	ミルク,ジャムパン
07	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,厚焼き卵,キャベツの甘酢炒め	ミルク,クッキー
10	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,あじフライ,もやしのナムル,ひじきゴマネーズ	ミルク,蒸しケーキ
11	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,ミモザサラダ,じゃがベーコン	ミルク,マカロニきな粉
12	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,切干大根のサラダ	ミルク,スコーン
13	木	麦茶,ビスケット	御飯,松風焼き・豆腐いり,かぼちゃのサラダ,磯あえ	ミルク,バターラスク
14	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ひじき煮,三色サラダ	ミルク,いちごケーキ
17	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	親子丼,春雨サラダ,小松菜のおかか和え	ブルーチェー
18	火	麦茶,アスパラガス	やきそば,ちくわ煮,青菜の卵和え	ミルク,お焼き
19	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,揚げパニーの胡麻ソース,スパニッシュオムレツ,大根と人参のなます	ミルク,ふかしもち
20	木	麦茶,ビスケット	ハヤシライス,キャベツのツナサラダ,りんご	ミルク,シュガーパン
21	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,大根煮,厚焼き玉子	ミルク,パウンドケーキ
25	火	麦茶,アスパラガス	御飯,筑前煮,白和え,彩りお浸し	ミルク,大学芋
26	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,大根葉のふりかけ,ハンバーグ,キャベツサラダ,ポイルブロッコリー	ミルク,コンブレーク
27	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,南瓜のグラッセ,三色サラダ	ミルク,卵・サンド
28	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの竜田揚げ,マカロニサラダ,ほうれん草のおかか和え	ミルク,バナナケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	534	20.9	15.6	242	2.4	473	0.29	0.52	30	4.6	1.8
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	91	98	93	96	223	94	144	136	128	113
3才未満児	472	18.3	13.9	236	1.9	370	0.24	0.46	23	3.8	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	102	99	109	111	83	197	96	164	115	115	93