



# 11がつのこんだてひょう



## ～今月の食育目標～

- ・感謝をして食べよう  
(3~5歳児)
- ・食事の前後に手を合わせよう  
(0~2歳児)

食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人や自然の恵みに支えられています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいたたくことや、食事作りに携わる人たちへの感謝の気持ちが込められています。また、食べ物を残さず食べることであります。

心を込めて食事のあいさつができるように、ポスターや紙芝居を使って“感謝の気持ち”や“もったいないという気持ち”を子どもたちと一緒に考え、伝えていきたいと思います。

また、一緒に食事をする大人がお手本となるあいさつをしたり、言葉をかけたりするなど年齢に合わせた働きかけをしていきます。

令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 人参プリツ お茶	5 チーズ お茶	6 誕生会 カレークラッカー お茶	7 いちごヨーグルト お茶
～体を温める食べ物～ 鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューですね。長ねぎ、しょうが、にんにくなどの香味野菜を使うとより効果的です。体が温まると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも、温かい汁物を食べると元気な一日が過ごせますよ。	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草のナムル きのこの炒め物 豆腐のみそ汁 ラフランス とろとろかぶのあんかけごはん お茶	ごはん さばの煮付け 納豆和え 揚げごぼう 南瓜のみそ汁	ごはん 里芋の肉みそグラタン ひじきのマリネ ボイルブロッコリー コンソメスープ	親子丼 ブロッコリーのごま和え れんこんの焼き浸し 白菜のみそ汁 りんご
10 麺の黒糖がらめ お茶	11 きな粉マカロニ お茶	12 もちもちおから お茶	13 煮豆 お茶	14 ひもおとし会 蒸し南瓜 お茶
ごはん お好み焼き風卵焼き 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉の磯焼き カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ	ごはん ちゃんちゃん焼き風 ピクルス 煮昆布 はんぺん汁	ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) 高野豆腐の煮物 具だくさんみそ汁／りんご	赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 彩り和え 花麩のすまし汁 みかん
のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	混ぜいなり寿司 牛乳
17 麺のココアラスク お茶	18 野菜クラッカー お茶	19 そば打ち会 豆乳スープ お茶	20 弁当の日 黒糖ビスケット お茶	21 離乳食・給食試食会 みそスcone お茶
ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜と切干大根の和え物 焼きさつま芋 そうめん汁	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え にんじんしりしり きのこ汁 柿	手打ちそば(2~5歳児) 五目うどん(0~1歳児) かき揚げ キャベツの甘酢和え 里芋のみそがらめ みかん		ごはん 肉じゃが 白菜と春菊の和え物 れんこんのマヨサラダ しじみ汁
しそおにぎり 牛乳	ごま団子 牛乳	豚しぐれおにぎり 牛乳	大学芋 牛乳	昆布ごはん 牛乳
24 振替休日	25 かりかりいりこ お茶	26 ぱりぱりせんべい お茶	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	28 煮昆布 お茶
19日(水) 「鰐淵そばクラブ」の方 に来ていただき4・5歳 児さんは“そば打ち体 験”をします。  	ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ あらめの煮物 はりはりなます かぶのすまし汁	麦入りごはん 魚のカレーマヨソース キャベツの磯香和え 大根の煮物 厚揚げのみそ汁 りんご	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿	ごはん ししゃもの磯辺揚げ パンパンジーサラダ 南瓜の焼き浸し 小松菜のみそ汁
	茶飯おにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳	みそ焼きおにぎり 牛乳	じゃこと春菊のチャーハン 牛乳

## ～10月の食育活動～



子どもたちに給食をより楽しみにもらいたいと思い、10月から週1回もみじぐみさんに、給食の味見をしてもらっています。

当番の2名が『味見隊』となり、準備された給食の1~2品を1口ずつ味見をしています。

トップバッターの子どもたちは、少し恥ずかしそうに食べていましたが、感想を聞くと「少し甘くておいしい！！」「ツナの味がきいてる」と言いつながらうれしそうに食べていました。周りの子どもたちも興味津々で、味見隊に「ね～ね～どんな味がする～？」と聞いたり、「いつ僕の番がくる？」と担任に聞いたりしながら、給食を今まで以上に楽しみにする様子が見られました。その日の給食はみんながあつという間に『完食』していましたよ。

今後も、子どもたちの興味・関心に繋げ、子どもたちが給食を楽しみにできるようにしていきます。



今日のメニュー  
<ツナマーボー丼>



『味見隊』

※青字は新作メニューです。

たくさん秋の味覚を楽しみました！



<さつま芋収穫>



<栗ご飯・鮭おにぎり>

<れんこんのコーンマヨ和え>

