



11月号

2025年度 すみれ保育園

運動会が終わり、季節は冬へと移り変わりつつあります。寒さが日に日に増してくるこの時期は体調を崩しやすくなるので、毎日しっかりとごはんを食べて手洗いうがいも忘れずに、風邪予防に努めましょう。

ランチルームでの食事

すみれ保育園の給食室の隣にはランチルームがあります。給食室とは窓でお互い様子が見えるようになっています。子どもたちが遊んだりするのに使ったり、いるかぐみの子どもたちはグループ交代で、朝おやつ、昼食、おやつをランチルームで摂っています。春先は野菜が嫌いで、給食で出ても一口も食べずに残している子がいました。いるかぐみに進級しランチルームで過ごし、給食を作っている所を見たり、においを嗅いだり、給食室との「今日の給食なんですか」というやりとりをするうち、給食に興味を持ってくれるようになり、初めは「給食の先生みててね！お野菜一口食べてみるよ」とクラスの先生に一口入れてもらって食べられるようになり、今では給食室の先生が窓から「食べてるかな？」

とのぞくと自分から「先生見てて！食べるよ！」と大きな一口で野菜を頬張り、お皿をピカピカにして「ぴっかりーん」と嬉しそうに空のお皿を見せてくれるようになりました。子どもが食事に興味を持つきっかけは食事の時だけでなく、作っている所を見たりする事でもつながるだなというかぐみの子どもたちに教えてもらいました。



11月献立表											
物は旬のものを使用しています。 ※ジャムは2〜5歳児へ提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、 苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。 11月旬の食材：さつまいも、かぼちゃ さといも、キノコ類 大根、ねぎ、ほうれん草 鮭、鰯、りんご、みかん										1(土)	
								せんべい			
								牛丼 さつまいもスティック 豆腐の味噌汁			
								せんべい、果物			
3(月)		4(火)		5(水) カムカムデー		6(木) 沖縄料理		7(金)		8(土)	
午前	文化の日	●牛乳、じゃがいもスティック		●牛乳、ふかし芋		●牛乳、せんべい		●牛乳、ビスケット		せんべい	
昼食		ご飯 鶏肉と根菜の照り焼き もやしの甘酢和え 白菜の味噌汁		●ちゃんぽん 切り干し大根と水菜のサラダ こぶさいも		★ジュシー ★フーチャンプルー ★イナムドッチ(沖縄みそ汁)		ロールパン 鶏もも肉のトマト煮 キャベツとカリフラワーのサラダ のり塩ポテト 野菜スープ		五目混ぜご飯 きゅうりのおかか和え 大根の味噌汁	
午後		●ヨーグルト、せんべい		●牛乳 ちくわおかかチャーハン		●ヨーグルト、せんべい		●牛乳、そぼろおにぎり		フルーツゼリー、せんべい	
10(月)		11(火) 先生おすすめメニュー		12(水) カムカムデー		13(木) 沖縄料理		14(金)		15(土)	
午前	●牛乳、せんべい	●牛乳、クラッカー		●牛乳、ふかし芋		●牛乳、じゃがいもスティック		●牛乳、ビスケット		せんべい	
昼食	麻婆春雨丼 小松菜とちくわのさっぱりサラダ 白菜とにらのスープ	ご飯 さばの西京焼き ★だし豆腐 大根煮 さつまいものすまし汁		ミートスパゲッティ ごぼうの中華サラダ		さつまいもときのこの炊き込みご飯 はるさめサラダ 豆腐と里芋のすまし汁		食パン ジャム(2〜5歳) しらすとかぶのポトフ キャベツとささみのサラダ		里芋入りかやくご飯 コンソメポテト 小松菜の味噌汁	
午後	●牛乳、パンブキンケーキ	●牛乳、果物、せんべい		●牛乳、ごまじゃこトースト		●牛乳 ★ちんすこう(プレーン・きな粉)		●牛乳、おかかおにぎり		せんべい、果物	
17(月)		18(火)		19(水) 誕生会祝いメニュー		20(木) 沖縄料理		21(金) 大釜パーティー		22(土)	
午前	●牛乳、クラッカー	●牛乳、じゃがいもスティック		●牛乳、ビスケット		●牛乳、せんべい		●牛乳、ビスケット		せんべい	
昼食	ご飯 ●ちくわの磯部揚げ キャベツとブロッコリーの和え物 きゅうりの土佐和え さつまいもの味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜の照り焼き もやしの甘酢和え 白菜の味噌汁		ご飯 青のりチーズチキン キャベツとブロッコリーのサラダ 大根のさっぱり煮 小松菜とコーンのスープ		★ジュシー ★フーチャンプルー ★イナムドッチ(沖縄みそ汁)		石狩ごはん もやしとささみのマヨサラダ 具だくさん味噌汁(炊き出し)		五目混ぜご飯 きゅうりのおかか和え 大根の味噌汁	
午後	●牛乳、果物、せんべい	●ヨーグルト、せんべい		りんごジュース ヨーグルトチーズケーキ		●ヨーグルト、せんべい		●牛乳、そぼろおにぎり		フルーツゼリー、せんべい	
24(月)		25(火) お弁当箱の日		26(水) カムカムデー		27(木) 沖縄料理		28(金) 0・1歳ごっこ 2・3歳発表会頑張ってねおやつ		29(土)	
午前	振替休日	●牛乳、クラッカー		●牛乳、ふかし芋		●牛乳、じゃがいもスティック		●牛乳、ビスケット		せんべい	
昼食		ご飯 さばの西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 大根煮 さつまいものすまし汁		ミートスパゲッティ ごぼうの中華サラダ		さつまいもときのこの炊き込みご飯 はるさめサラダ 豆腐と里芋のすまし汁		食パン ジャム(2〜5歳) しらすとかぶのポトフ キャベツとささみのサラダ		里芋入りかやくご飯 コンソメポテト 小松菜の味噌汁	
午後		●牛乳、果物、せんべい		●牛乳、ごまじゃこトースト		●牛乳 ★ちんすこう(プレーン・きな粉)		●牛乳 おかかおにぎり(4〜5歳児) チーズクッキー(0〜3歳児)		せんべい、果物	
※6・13・20・27日の献立の沖縄料理には、★マークを付けています。											