



《10～12月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
子ども達が収穫した野菜を
取り入れる。



令和7年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。
※28日(金)はお誕生会です。
ご飯はいりません。



日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主食				
1	土	黒糖みるく	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	スタミナ炒め	田作り	
4	火	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	高野豆腐の卵とし	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	レバーの甘辛煮	メロンラスク・いりこ
5	水	ヨーグルト	牛乳	パン	はんぺんの清汁	切り干しのツナこんぶサラダ	コーンフレークチキン	フライドポテト・いりこ
6	木	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	スタミナスープ	ごまみそドレッシング和え	鮭のポテマヨ焼き	生クリーム和え
7	金	チーズ	R-1	麦ごはん	南関あげ丼	五目ビーフン	ぎょうざ	抹茶マーブルケーキ
8	土	親 子 遠 足						
10	月	チョイス	牛乳	麦ごはん	中華風コンスープ	白菜と豚肉のうま煮	ハムステーキ	うどんかりんとう・いりこ
11	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	なすと豚肉の甘辛丼	シーチキンマリネ	ぎせい豆腐	チョコサンド・いりこ
12	水	ババロア	牛乳	パン	ビーフシチュー	ひじきのおかかサラダ	唐揚げ	ちゃんぽん
13	木	蒸し芋	ヤクルト	麦ごはん	肉団子スープ	豚肉とキャベツのカレー炒め	かぼちゃの甘煮	手作りおこし・いりこ
14	金	ウエハース	R-1	麦ごはん	大根の味噌汁	マッシュポテトグラタン	魚の香り揚げ	フルーチェレアチーズケーキ
15	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	八宝菜	切り干しの炒め煮	スクランブルエッグ	
17	月	ハーベスト	牛乳	麦ごはん	麻婆春雨	五目和え	ウインナー	スタバ風スコーン・いりこ
18	火	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	かぶのスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	魚の南部焼き	お好み焼き
19	水	ぼたぼた焼き	牛乳	パン	＜黄・緑・青バイキング＞ ワンタンスープ・中華風ローストチキン 和風ポテトサラダ・ミートボール・みかん			カルピスマース
20	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	根菜カレー	マカロニサラダ	福神漬	りんごとヨーグルトのケーキ
21	金	黄粉芋	R-1	麦ごはん	肉じゃが煮	にしき和え	ちりめん納豆	ピザトースト・いりこ
22	土	白い風船	牛乳	パン	コンソメスープ	韓国風炒め物	千種焼き	
25	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	豚もやしスープ	いり豆腐	魚のマヨネーズ焼き	小豆サンド・いりこ
26	水	りんご	牛乳	パン	すきやき風煮	しらすときゅうりの酢の物	のり塩ポテト	とんこつラーメン
27	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	ほうれん草の和え物	しゅうまい	さつま芋蒸しパン・いりこ
28	金	Caせんべい	R-1		＜お誕生会＞ きのご飯・ヤンニョムチキン スパゲティサラダ・白菜と卵のスープ・ぶどうゼリー			人参ケーキ
29	土	乳ボーロ	牛乳	パン	れんこんスープ	ひじきの炒め煮	魚肉ソーセージの甘辛焼き	

うれしい交力能
たっぷり冬の野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



0.1.2歳児向け

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてみよう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

