

3上主食弁当 
パンの日 
旬の食材(下線) 
かみかみメニュー (●) 
絵本貸し出し日 

夕食もりもりデー 
布団持ち帰り日 
赤磐市保健行事 
新メニュー ★

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。

*食材などの都合により
献立を変更することが
あります。

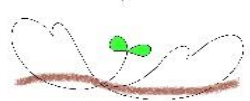
11月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	土	廃品回収		スープスパゲッティ 果物		バームクーヘン 牛乳
2	日					
3	月	文化の日				
4	火	幼保交流会（そら） 緊急地震速報訓練		コッペパン 豚肉の香草焼き チンゲン菜とコーンのソテー ビーフンサラダ あさりのチャウダー		みそおにぎり
5	水			ごはん 魚の竜田揚げ 金時豆の煮物 ●花切大根の酢の物 のりのみそ汁	 	●コーンフレーククッキー 牛乳
6	木	親子貸出 		しのだごはん ●水菜とキャベツの山くらげ和え 粕汁 果物（りんご）	 	米粉のチヂミ
7	金	就学時健診（東小） 		赤米入りごはん ★えびと厚揚げの和風煮 ゆでさつま芋 植なます 納豆汁		あんバターサンド 牛乳
8	土			きつねうどん 果物		ロールパン 牛乳
9	日					
10	月	お泊り保育ごっこ（ほし）		ごはん 鶏肉の塩麴焼き ●切干大根のカレー炒め 小松菜のゆかり和え えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳
11	火		 	<消防給食> 消防カレー 筋肉サラダ		●大豆もっちりバー 牛乳
12	水	お話会 1歳6か月児健康診査 		ごはん ★さごしの幽庵焼き ★かぶのあみあんかけ キャベツとりんごの黒ごま和え なめこの赤だし		真珠蒸し
13	木	お泊り保育（ほし） 		ハヤシライス フレンチサラダ（セロリ入り） 果物		スイートポテト
14	金	↓就学時健診（桜小） 		雑穀入りごはん 八宝菜 ●レバーとごぼうのかりんとう 豆苗とひじきのナムル 酸辣湯		★コーンブレッド 牛乳

15	土			ごま味噌ラーメン 果物		マーラカオ 牛乳
16	日					
17	月			ごはん 鶏肉と納豆の味噌炒め ●田作り ほうれん草とえのきの和え物 ばち汁		おたのしみ 牛乳
18	火	劇団すぎのこ 夕食モリモリデー		コッペパン ポークマリネード焼き ペネアラビアータ かぼちゃサラダ もやしとあみのスープ		 中華ちまき
19	水	さんまキャラバン 2歳6か月児歯科健診 		ごはん さんまの塩焼き 卵の花 大根と小松菜の塩昆布和え さつま芋のみそ汁		豆腐のパンケーキ 牛乳
20	木	ほっとクル 		とりめし 具たくさんみそ汁 果物		お好み焼き
21	金	熊山登山（そら親子） 		雑穀入りごはん 五日厚焼き卵 ひきないり じゃこともやしのポン酢和え 沢煮椀		黒糖キャラメルラスク 牛乳
22	土			豆乳クリームスパゲティ 果物		スティックパン 牛乳
23	日					
24	月	振替休日				
25	火	避難訓練 乳児健康診査 		食パン ●チリコンカーン 野菜のだし煮 グリーンサラダ 春雨スープ		おかかおにぎり
26	水	誕生会 3歳児健康診査 		赤飯 赤魚の紅葉焼き さつまいもの天ぷら かぶの和風ポトフ みかん		★りんごタルト
27	木			豚丼 チンゲン菜の三色和え 果物		フォカッチャ 牛乳
28	金	健脚活動  育児相談 		お弁当の用意を お願いします。		ぜんざい
29	土			ほうとううどん 果物		カップケーキ 牛乳
30	日					

つき・ほし・そら組
11/26（水）主食弁当不要です



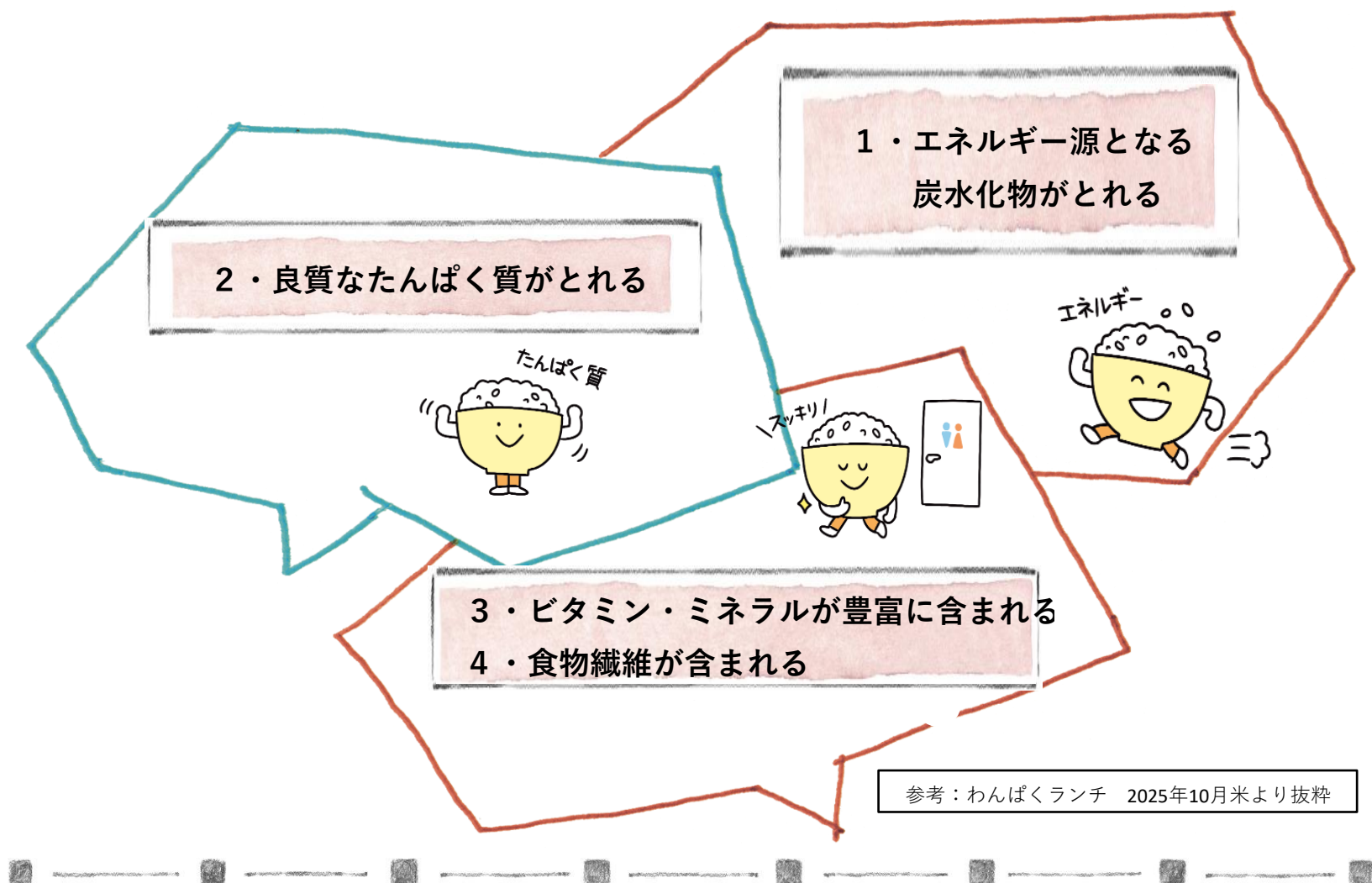


ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 8
2025年10月31日発行

お米を食べるといいこといっぱい

近年米の高騰が問題になっていますが、日本の食卓に欠かせない「ごはん」。園ではこどもたちが自分たちで米をとぎ、実際にご飯を炊く体験をしています。炊き立てのごはんの匂いや新米のツヤツヤ、モチモチの美味しさを味わいたいと思います。



魚を食べるといいこといっぱい

今年のさんまは、大ぶりで脂がのっており豊漁だそう。園では、毎年恒例のさんまキャラバンを11月19日（水）に予定しています。頭からしっぽまである1尾そのままのさんまを園庭で焼く予定です。生のさんまの感触、さんまの焼ける匂い、音等、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）をフルに使ってこどもと旬のさんまを堪能したいと思います。

良質なたんぱく質

身体をつくり、
健康を維持する。



DHA・EPA

脳や神経の発達に
必要な成分学習能力、
記憶力の向上。



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し
丈夫にする。



参考：わんぱくランチ 2025年10月魚より抜粋

煮干しだしのはらわた取りをしたよ



お汁の出汁は“しいたけ”“鰹節”“こんぶ”“イワシ”から取っていることを伝えると興味をもったそら組のこどもたち。そこでカタクチイワシのはらわた取り体験をするため、給食室の手伝いをすることにしました。

はらわたを取り出していると「魚にも、大きいのと小さいのがあるんだね」「何ではらわたも大きいものと小さいものがあるんだろ？」と不思議がたくさんです。ほし組も「何してるの？」と興味をもち一緒にすることに。いつの間にか夢中になり、無言で真剣にとりわけていたこどもたちです。



給食室の職員が「みんながむいたカタクチイワシを粉末にしたものを食べてみる？」と持ってきました。一口パクリと食べてみると「すごい魚の味がしてる」「美味しい味だね」とだしの素の味を味わいました。早くお汁に入らないかとワクワク楽しみにしています。

つぶやきエピソード

給食で自分たちがむいたカタクチイワシがみそ汁の中に入っていることを食べる前に伝えると...

A「えー！どこにあるのかな？」

B「探してみよう」

A「これかな？（もずく）」

B「でも魚の形じゃない」

職員「この前味見したのはどうだったかな？」

A「あっ！そうだ、小さい粉になってたよ」

B「じゃあこれだ！お汁の底に沈んでる」
発見して嬉しそうにみんなで見せ合っていました。

そら組 担任
内田 沙緒里



10月～11月頃に収穫された「新豆」は豆本来の香りや、甘みが豊かで格別の味わいだとされています。また水分が多く含まれているので、煮るとふっくら仕上がるのが特徴です。11月の給食メニューに、『ハレの日』の定番メニューの小豆を使った赤飯。バターの塩味とあんこの甘味がベストマッチなバターサンド。やさしい甘さの金時豆の煮物を入れています。11月は新豆の美味しさを味わえるメニューが盛りだくさんです。

ハレの日とは...年中行事やお祭りを行う特別な日のこと。Shyufoo!より

とよた保育園 栄養士 宮本 睦子

