11月の食育だより

令和8年11月
ひらた乳児保育園

ほかほか おいしい 秋の味覚

先月、みんなで楽しんだ芋ほり。土の中から出てきたさつま芋に、興味津々の子どもたちでした。
11月は、収穫したさつま芋を使って、園庭で焼き芋をする予定です！
さつま芋の形や色を見たり、焼いているときの甘い香りを感じたり、焼きたてのお芋を味わったり…。子どもたちが五感を使って、秋ならではの食体験を楽しめたらと思います。

さつま芋には、おなかの調子を整える働きのある食物繊維や、体の健康を保つために大切なビタミンCなどが含まれています。
食べることが楽しいと感じられるよう、一人ひとりの発達や食べるペースに合わせながら、秋のおいしさをみんなで楽しみたいと思います♪





いっぱい食べて、大きくなったね！

4月から半年が過ぎ、子どもたちは心も体も大きく成長しました。
新しいクラスが始まった頃は、なかなか食が進まなかったり、初めての食材や味に戸惑ったりする姿も見られました。
少しずつ生活や食事の時間に慣れ、今では食べられるものが増えたり、
「おかわり！」と嬉しそうに伝えてくれたりする姿も見られるようになりました。

また、自分でスプーンを持って食べようとしたり、手づかみで意欲的に食べたりと、一人ひとりの成長が感じられます。
お友だちと一緒に食べる楽しさも知り、毎日の食事の時間がますます楽しいものになってきています。



今月は２クラスの参観日があります。
１１月１８日（水）うさぎ組さん、１１月２０日（金）ぱんだ組さんです。
子どもたちの普段の食事の様子や、自分で食べようとする姿、食べることを楽しむ姿など、日々の成長をぜひご覧ください。また、給食試食を通して、園でどのような給食を食べているのか、味付けや食材の大きさ、やわらかさなども実際に感じていただけたらと思います。
食べる量や好きなものは一人ひとり違いますが、それぞれのペースで食べる
おうちとはまた違った、園での子どもたちの姿をぜひ楽しみにしていてくださいね♪

11月の献立

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 鶏肉の 漬け焼き さつま芋サラダ スープ	文化の日	ごはん 魚の 葱みそ焼き じゃが芋サラダ すまし汁	ごはん 鶏肉の あんかけ 法蓮草 かつお和え みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き ブロッコリー みそ汁	保護者会 講演会
おやつ	天かすおにぎり 牛乳		お好み焼き 牛乳	焼きいも 牛乳	サラダせんべい 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 鶏肉とじゃが芋 の照り煮 切干大根 サラダ みそ汁	ごはん 鶏肉塩麹焼き キャベツの 酢の物 すまし汁	ごはん 魚のごま焼き 野菜の おかか和え みそ汁	ごはん ポーク ケチャップ 大根サラダ スープ	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ煮 みそ汁	豚丼 おかか和え みそ汁
おやつ	ミニメロンパン 牛乳	スイートポテト 牛乳	炊き込み おにぎり 牛乳	クラッカー ジャムサンド 牛乳	きな粉人参 ビスケット 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 鶏肉の カレー焼き パスタサラダ スープ	ごはん つくね焼き お浸し みそ汁	ごはん 鮭のザンギ焼き さつま芋の 金平 みそ汁	ごはん ホイコーロー 粉ふき芋 みそ汁	和風スパイス カレー マカロニ サラダ 果物	ナポリタン スープ 果物
おやつ	塩昆布炒飯 おにぎり 牛乳	さつま芋の ブラウニー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	揚げせんべい 牛乳	バナナケーキ 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
昼食		ごはん ハンバーグ トマトソース サラダ スープ	ごはん 魚のカレー焼き 白菜サラダ スープ	ごはん 鶏肉のみそ マヨ焼き 蓮根サラダ スープ	ごはん 鶏肉の にんにく焼き コールスロー サラダ 玉葱スープ	鶏ごぼう ピラフ スープ 果物
おやつ		リンゴの 米粉ケーキ 牛乳	小松菜マフィン 牛乳	じゃがいも餅 牛乳	ピザトースト 牛乳	
	30					
昼食	ごはん 鶏団子 かぼちゃサラダ すまし汁					
おやつ	卯の花クッキー 牛乳					



※献立は都合により変更する場合があります。