



令和7年11月 中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
1	カレーうどん	色板 豚肉 卵 玉葱 しめじ コーン	おかし
土	サラダ パナナ	油あげ 青葱 ブロッコリー うどん	ミルク
4	赤魚とほうれん草の煮付け	赤魚 ほうれん草 竹輪 ごま	おかし
火	金平ごぼう みかん	人参 蓮根 牛蒡 板こんにやく	ミルク
5	のり塩唐揚げ パイン	鶏肉 ブロッコリー 青のり	おかし
水	南京煮	トマト 南京	ミルク
6	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ	おかし
木	ブロッコリーの胡麻和え りんご	じゃが芋 ブロッコリー コーン キャベツ ごま トマト	ミルク
7	ポークビーンズ パナナ	卵 ブロッコリー 豆苗 筍 しめじ	スキムヨーグルト
金	青菜とウインナーのスクランブルエッグ	竹輪 大豆 人参 玉葱 ベーコン ウインナー	
8	おにぎり	かつお のり	おかし
土	スープ パナナ	人参 玉葱 豆腐	ミルク
10	白身魚の照り焼き ゆで卵	ほき 竹輪 卵 コーン カニカマ ごま	おかし
月	切干大根の中華和え	ハム 人参 ブロッコリー 胡瓜 切干大根	ミルク
11	コーンコロケ みかん	ベーコン 卵 玉葱 コーン じゃが芋 豆苗 春雨	バナナケーキ
火	春雨サラダ 青のりのふりかけ	カニカマ ハム 青のり 人参 ブロッコリー 胡瓜	ミルク
◎12	おかかおにぎり ☆おばけシュウマイ	かつお 豚ミンチ 油揚げ キャベツ ブロッコリー 玉葱 ワンタンの皮	ラスク
水	秋の味覚たっぷりきのこ汁 チーズ	蓮根 コーン 豆腐 人参 青葱 しめじ 舞茸 えのき 糸こんにやく	カルピス
13	☆秋野菜カレー りんご	豚肉 人参 玉葱 しめじ 舞茸 じゃが芋	おかし
木	豆腐の卵あんかけ	卵 豆腐 青葱 胡瓜 さつま芋	ミルク
14	パンパンジー パナナ	鶏肉 のり 人参 小松菜 トマト	あんこマフィン
金	里芋の甘辛揚げ	もやし 胡瓜 キャベツ 里芋	ミルク
15	親子丼 チーズ	鶏肉 卵 豆腐 人参	おかし
土	南京の味噌汁	南京 玉葱 青葱	ミルク
17	八宝菜 味付けのり	かつお 平天 なんと 豚肉 焼き豆腐 人参 チンゲン菜	おかし
月	里芋とほうれん草のおかかマヨ和え	玉葱 白菜 しめじ ほうれん草 コーン 里芋 糸こんにやく	ミルク
18	豆腐のマヨネーズ焼き りんご	ツナ 豆腐 青葱 人参 蓮根 コーン	スキムヨーグルト
火	チンゲン菜と竹輪のナムル	竹輪 ハム チンゲン菜 もやし	
19	マーメレードチキン	鶏肉 マーメレード ブロッコリー トマト	抹茶ちんすこう
水	人参サラダ チーズ	ツナ 人参 コーン 胡瓜 ごま	ミルク
20	魚のトマかば焼き みかん	鯖 トマト コーン	おかし
木	ツナと胡瓜の酢の物	胡瓜 ツナ わかめ	ミルク
◎21	ピビンパ丼 とろとろ中華スープ	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草	リボンクッキー
金	☆さつま芋のさっぱりサラダ パナナ	青葱 もやし 玉葱 ツナ トマト 胡瓜 コーン さつま芋	ミルク
22	お好み焼き	かつお 豚ミンチ 卵 青のり 板こんにやく	おかし
土	サラダ パナナ	人参 青葱 ブロッコリー キャベツ コーン	ミルク
25	麻婆豆腐 みかん	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青葱 人参 筍 玉葱 干し椎茸	おかし
火	根菜とひじきのデリ風サラダ	ハム 大豆 ひじき 枝豆 蓮根 コーン 牛蒡	カルピス
26	白菜のクリームシチュー	ウインナー 人参 ブロッコリー 玉葱	おかし
水	かぼちゃサラダ チーズ	じゃが芋 南京 しめじ 白菜	ミルク
27	鯖の塩焼き ごまのふりかけ パイン	鯖 人参 ほうれん草 えのき ごま	さつま芋蒸しパン
木	ほうれん草の磯辺和え	キャベツ 竹輪 コーン のりの佃煮	ミルク
28	きのこチーズのオムレツ パナナ	ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 しめじ 舞茸 マッシュルーム ごま コーン	ポップコーン
金	野菜のシャキシャキサラダ	玉葱 カニカマ ハム もずく チンゲン菜 ブロッコリー 胡瓜 豆苗 キャベツ	ミルク
29	そばめし	豚肉 キャベツ コーン ブロッコリー 卵	おかし
土	サラダ パナナ	もやし 中華そば 板こんにやく	ミルク

13日(木)秋野菜カレーの日、ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。

食具を正しく選び、正しく使おう

☆乳児が使いやすいスプーンの選び方☆
1才を過ぎた頃から、スプーンに興味を持ち始めます。選ぶ時のポイントは、柄の部分の長さが短すぎず、ギュッと握って使える形のもの、初めは少しカーブが付いたものが食べやすいでしょう。1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」へと変わっていきます。年齢や成長に合わせて、使いやすい食具を選びましょう。

☆お箸☆
はさむ、切る、裂く、ほぐすなど、箸が自由に使えるようになると、たべることもさらにたのしくなります。
【はしの選び方】
素材は、木や竹など天然素材で作られたものが滑りにくく使いやすいです。
長さの目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さの1.5倍です。
3～4歳は、箸を正しく使うことが身につく年齢です。姿勢を正す、茶碗をしっかり持つ、器を手添えるなど、大人のしぐさをまねて覚えていきます。「しよう」とする姿を励まし、少しでも出来たら「今の良かったよ！」と一緒に喜びましょう。子ども自身に、できた実感を持たせることが大切です。苦手なものも一口は試してみたり、美味しさを表現しながら楽しく食べたりすることも、身に付けたいマナーの一つです。

【NG！箸使いのマナー】

- 踊りばし 持っているはしを振り回す
- 指しばし はしで人を指す
- 迷いばし 皿から皿へはしを動かす
- 渡しばし はしからはしへ食べ物渡す
- 立てばし はしをご飯に立てる
- たたきばし はしで食器をたたく
- ねぶりばし はしを口にくわえてなめる
- 握りばし はしを持った手で食器を持つ
- 寄せばし はしを使って食器を動かす
- 刺しばし はしで物を刺す

14日のメニュー
＜里芋の甘辛揚げ＞

「5 里芋 250g 片栗粉 大さじ2.5
人 ●醤油 大さじ1.5 ●砂糖 小さじ2
分 ●みりん 小さじ2 ●酢 小さじ1弱
」揚げ油 適量

①里芋は皮をむき、一口大に切る
②柔らかくなるまで茹で、片栗粉をまぶして手でぎゅっとなじませ、しばらく置く
③フライパンに●の調味料を合わせ加熱し、甘辛たれを作っておく
④②の里芋を180℃～190℃の油でカリッとなるまで揚げる
⑤甘辛たれを中火にかけ、揚げた里芋と絡めるように軽く炒める

★焦げないように注意して完成★

「ズルズル」が消化を助ける！
栄養いっぱいのおいしさ

でんぷんが主成分である芋類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、イモ類の中で最も多く含んでいます。特有のぬるぬるした成分は、胃壁を守り消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう！

