

11月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		ビビンバ丼、トマトサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
2	日					
3	月					
4	火		香味揚げ、マカロニサラダ、野菜スープ	オレンジゼリー	牛乳・コーンフレーク	ご飯
5	水		手作りシューマイ、酢の物、みそ汁	せんべい、牛乳	牛乳・パン	ご飯
6	木	消防署見学 (ひまわり)	魚のタルタルソースかけ、和え物、わかめ スープ、果実	じゃこトースト、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
7	金		鶏肉のバーベキューソース焼き、ポテト サラダ、清し汁	ヨーグルトバナナ ケーキ、牛乳	牛乳・せんべい	ご飯
8	土		スパゲティーミートソース、野菜サラダ、 果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティー
9	日					
10	月	芋掘り交流会 お弁当日	お弁当の準備をお願いします	かぼちゃ蒸しパン、 牛乳	豆乳・コーンフレーク	お弁当日
11	火	園内リハーサル	スペイン風オムレツ、もやしの胡麻和え、 清し汁、果実	ちりめん入りおにぎ り、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
12	水	英語	チャプチェ、ナムル、みそ汁、果実	カレードッグ、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
13	木	お点前	魚のピカタ、三色野菜和え、根菜汁、果実	高野きな粉スティッ ク、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
14	金	リハーサル①	唐揚げ、スパゲティーサラダ、野菜スー プ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
15	土		コーン入りラーメン、野菜の昆布和え、果 実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺
16	日					
17	月	行滕散策(さくら)	ハヤシライス、小松菜とパプリカの和え 物、果実	お麩のラスク、牛乳	お茶・せんべい	ご飯
18	火	太陽スポーツ	魚のかば焼き、かみかみサラダ、みそ 汁、果実	ぜんざい あられ、 お茶	牛乳・リッツ	ご飯
19	水	リトミック わくわくランチ	お楽しみメニュー	コンソメ味マフィン、 飲むヨーグルト	豆乳・サブレ	ご飯
20	木	リハーサル②	魚の香草焼き、ひじき炒め、かき玉汁	ごまクッキー、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
21	金		ミートローフ、ブロッコリーのおかか和え、 コーンスープ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
22	土		マーボー丼、もやしの胡麻和え、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
23	日					
24	月					
25	火		魚のみそ煮、青菜とコーンのサラダ、き のこ汁	ひじきとちりめんの おにぎり、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
26	水	英語 わくわくおやつ	おでん、ごま和え、果実	ハリネズミのスイー トポテト、牛乳	飲むヨーグルト、ク ラッカー	ご飯
27	木	お点前	根菜つくねバーグ、春雨の酢の物、野菜 スープ	卵サンド、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
28	金		すき焼き風、大根サラダ、みそ汁、果実	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
29	土	発表会				
30	日					

1ヶ月の平均値

エネルギー	539kcal	カルシウム	248mg
タンパク質	19.3g	鉄分	1.8mg
脂質	17.8g	塩分相当量	1.5g



食育だより



令和7年11月

りんご飴を作ったよ～

砂糖と水を鍋で溶かして、変化を観察



おやつにりんご飴と
生のりんごを
食べくらべたよ。



りんご飴の
飴が溶けてる・・・
なんでだろう？

ひまわりさんは、りんごを飴にくぐらせたよ



みんな上手にりんごを飴にくぐらせて、
パリパリのりんご飴ができました。

砂糖と水で作った、べっこう飴の試食

あま～い



パリパリッ

りんご飴 レシピ

●材料●

砂糖 130g
水 40g
りんご 1個

★コツ、ポイント

④の時に鍋は絶対にかき混ぜない。混ぜると砂糖が白くにごります。

①りんごは洗って、できるだけ水気をとります。

②砂糖と水を鍋に入れ、混ぜ合わせます。

③中火にかけます。グツグツし出したら、絶対に鍋はかき混ぜません！

④タイマーを4分かけ、グツグツが重くなって、少しきつね色になります。

⑤鍋の火を消し、果物を飴にくぐらせた後、クッキングシートの上で冷めます。

※飴がすごく熱いのでやけどに注意です！

りんご以外の果物で作ってもおいしそう♪

おいしい新米の季節になりました

保育園で提供しているご飯は、7分つき米に押し麦を加えて炊飯しています。



玄米



3分つき



7分つき



玄米



3分つき



5分つき



7分つき



白米

分つき度合いが低いほど玄米の風味が残ります。
(栄養価の高い胚芽が多く残ります。)



10月のパティシエさん

