

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 ふ
赤磐市保健行事 保
新メニュー ★

つくし・たんぽぽグループ
月・水は主食弁当持参
お願いします。

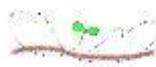
* 食材などの都合により
献立を変更することが
あります。

11月とよた保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	土	かえで開所日		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			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	たいこクラブ（小学生）		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	豊田小架け橋プログラム 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		ふ	黒米入りごはん ★えびと厚揚げの和風煮 ゆでさつま芋 柿なます 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（ほし組）		ごはん 鶏肉の塩麹葱焼き ●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	幼保交流会（そら組）		食パン ピカタ 大豆もやしとちくわのソテー ブロッコリーの甘酒ディップ もち麦入りスープ		大芋茎 牛乳
12	水	1歳6か月児健康診査 保		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（ほし組）		ハヤシライス フレンチサラダ（セロリ入り） 果物		●大豆もっちりバー 牛乳
14	金	お泊り保育（ほし組）	ふ	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		★コーンフレッド 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	豊田小合同避難訓練		コッペパン ポークマリネード焼き ベンネアラビータ かぼちゃサラダ もやしとあみのスープ		中華ちまき
19	水	内科検診 たいこクラブ（小学生） 2歳6か月児歯科健診 保		ごはん さんまの塩焼き 卯の花 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	健脚活動③		お弁当の用意を お願いします。		お好み焼き
21	金	豊田小・磐梨小就学時健診 ふ		雑穀入りごはん 五目厚焼き卵 ひきないり じや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	幼保小交流会（豊田小） 乳児健康診査 保		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		おかおにぎり
26	水	誕生会 3歳児健康診査 保		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	豊田小合同避難訓練予備日		豚丼 チンゲン菜の三色和え 果物		フォカッチャ 牛乳
28	金	ふ 育児相談 保		もち麦入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の唐揚げ カラフルごま和え 大根のみそ汁		ぜんざい
29	土	かえで開所日		ほうとううどん 果物		カップケーキ 牛乳
30	日					



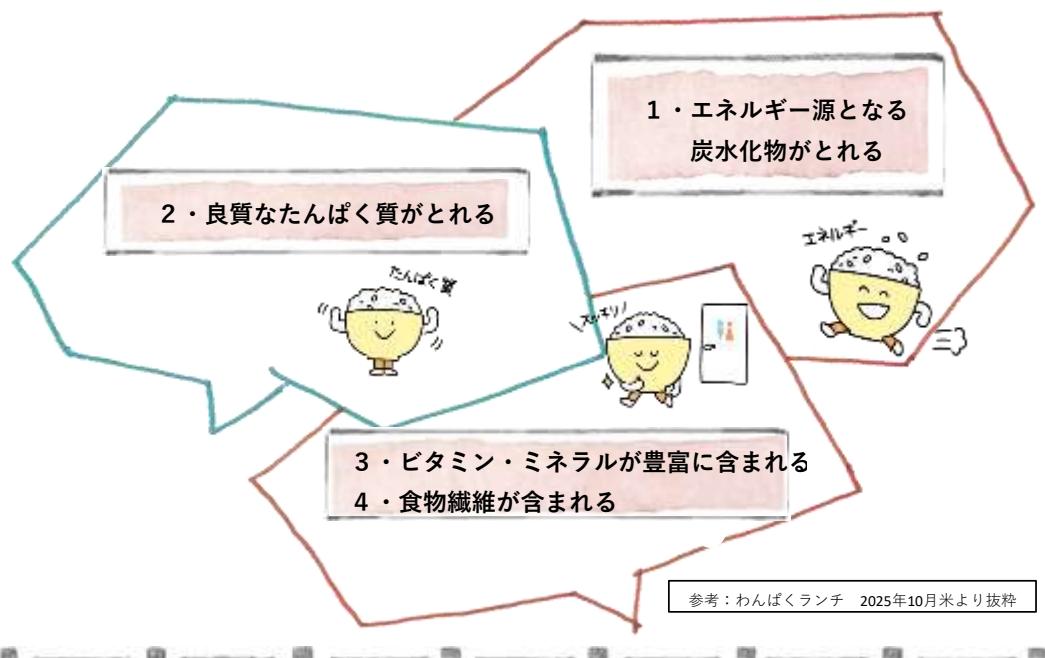


ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより N o. 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

「食に興味を持って」

玉ねぎの皮を自分たちで剥きました。指先を使って丁寧に剥いているこどもたちに「これどんな食べ物になるかな?」と問いかけると「ハンバーグ」「お汁」と様々な食べ物がこどもたちから出てきました。日頃から食べている物に、関心をもっているのだと驚きました。日々の食事の中で「キャベツが入っているね」「このお肉鶏肉って言うんだよ」などご家庭でも様々な名称や味に興味をもてるよう、また会話を楽しみながら食べてみてくださいね。



つぶやきエピソード

こどもたちと食事をしていると、ご飯と汁はきれいに食べているのに、おかずは盛り付けた状態のままの子がいました。「おかず、全然手をつけてないよ。嫌いなものあるかな?」と聞くと、両手を前に出して「ついてないよ」と一言。お互いしばらく沈黙...。食事に手をつけてないと言った私と、自分の手は汚れてないよと見せたこども。言葉って面白いですね。

とよた保育園
宮本



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。 とよた保育園 栄養士 宮本 瞳子

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

