

# 2025年 11月 給食だより

光輪はさみこども園 10月31日配布



		<おやつで旬のおいしい食材を食べよう！>								
つくし主食	副菜	子ども達にとっておやつは楽しみのひとつですが、3食だけでは摂れないエネルギーや栄養を摂るために補食として役割があります。						1日 (土)		
		次の食事に響かないよう量を調整することはもちろん、内容も市販のお菓子ばかりに偏らず、今からの季節は新米を使ったおにぎりや蒸し芋など、おいしいものがたくさんありますので、季節のおいしさを感じられるものを取り入れてみましょう。						発芽玄米	里芋のそぼろ煮	
離乳食								ほうれん草お味噌汁	枝豆	
つくしおやつ								もも	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	
たんぽぽおやつ								野菜スティック	野菜バー	
3日 (月)		4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)				
つくし主食		雑穀米	麦ごはん	発芽玄米 (ふりかけ)	雑穀米	麦ごはん				
副菜	文化の日	豚肉の生姜焼き かぶの味噌汁 とうもろこし バナナ	白身魚の磯辯揚げ 中華スープ カリフラワーのごま和え ゼリー	大根と厚揚げの煮物 わかめの味噌汁 ワインナー みかん	白身魚の西京焼き 豆苗スープ うの花炒め もも	ピーフンの中華炒め えのきのすまし汁 チキンナゲット パイン				
離乳食		おかゆ・かぶのスープ	おかゆ・もやしスープ	磯がゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ	おかゆ・人参のすまし汁				
つくしおやつ		★レーズンパン	★りんごのくずもち	ヨーグルト・カリポテ	★芋ようかん	カレースナック				
たんぽぽおやつ						ぼたぼた焼き				
10日 (月)		11日 (火)	12日 (水) 乳児部総練習	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)				
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん (ゆかり)	ロールパン	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん				
副菜	スパニッシュオムレツ もやしのすまし汁 ごぼうサラダ ゼリー	白身魚のパン粉焼き さつま汁 きゅうりの酢の物 もも	きのこスパゲッティ オニオンスープ チキンナゲット バナナ	白身魚の野菜あんかけ ひじきの味噌汁 粉ふき芋 パイン	酢豚 ほうれん草スープ とうもろこし みかん	しめじと豚肉の味噌煮 豆腐のすまし汁 蒸し南瓜 もも				
離乳食	おかゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・さつま汁	パンがゆ・オニオンスープ	おかゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・ほうれん草スープ	おかゆ・南瓜のすまし汁				
つくしおやつ	★お麩ラスク	★黒糖パン	いりこ・おやつカステラ	紫いもチップ・ミルクスティック こつぶっこ	パナナ・小魚スナック	ピスケット クラッカー				
たんぽぽおやつ										
17日 (月)		18日 (火)	19日 (水) 乳児部フレ発表会	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土) 乳児部発表会				
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん (ゆかり)	ロールパン	発芽玄米	雑穀米				
副菜	かぶと白菜のうま煮 しめじの味噌汁 ふかし芋 パイン	すり身揚げ ごぼうの味噌汁 チングン菜の磯和え ゼリー	焼きそば わかめスープ ワインナー もも	チキングラタン 薄揚げのすまし汁 枝豆 バナナ	ハヤシライス カミカミサラダ みかん ジャーマンポテト コーンスープ ゆで卵 もも					
離乳食	おかゆ・かぶの味噌汁	おかゆ・チングン菜の味噌汁	おかゆ・キャベツスープ	パンがゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・キャロットスープ	おかゆ・ボテスープ				
つくしおやつ	ヨーグルト・えびせんべい	★南瓜パン	★マカロニきな粉	★ひじきおにぎり	クラッcker・紫いもチップ	ミルクスティック				
たんぽぽおやつ	ヨーグルト・丸ぼうろ				おにぎりせんべい	豆乳ウエハース				
24日 (月)		25日 (火)	26日 (水)	27日 (木) 幼児部総練習	28日 (金)	29日 (土)				
つくし主食		麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん (納豆)	発芽玄米				
副菜	振替休日	春雨のふわふわ炒め レタススープ とうもろこし パイン	南瓜のクリーム煮 もずくのすまし汁 ブロッコリー みかん	中華丼 春雨スープ フライドポテト バナナ	白身魚の照り焼き 豚汁 白菜の白和え ゼリー	れんこんのカレー炒め ほうれん草のすまし汁 枝豆 もも				
離乳食		おかゆ・レタススープ	おかゆ・パンプキンスープ	おかゆ・玉ねぎスープ	納豆がゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・ほうれん草のすまし汁				
つくしおやつ		★豆乳パン	★ふかし芋	いりこ・ビスケット	おやつカステラ・カレースナック ごめポンバー・紫いもせんべい	やさいスナック				
たんぽぽおやつ										

★は手作りおやつです。

火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

～白ご飯を多めにお願いします～

※21日 (金) はハヤシライスの日です。

幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。

※27日 (木) は中華丼の日です。

幼児部たんぽぽは持参のお弁当箱に中華丼を入れるの  
で、余裕をもってご飯を入れてください。