

2025年11月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	肉味噌丼 コンソメスープ(大根・人参) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 にんじん きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
4	火	牛乳パン トマトスープ(玉ねぎ) 豚肉のマスタード焼き マカロニサラダ	焼きおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 マカロニ マヨドレ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	バナナ 玉ねぎ きゅうり トマト にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
5	水	五目御飯 すまし汁(椎茸・ねぎ) ささみのレモン醤油揚げ 野菜炒め	ごまクリームサンド 牛乳 りんご	米 食パン 油 三温糖 マーガリン 片栗粉 ごま	牛乳 ささみ	りんご もやし キャベツ ねぎ しいたけ にんじん レモン果汁	牛乳 おにぎり
6	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	玉子チャーハン 麦茶 みかん	中華めん 米 油 三温糖 ごま油	生揚げ たまご 豚もも肉 みそ チーズ	もやし にんじん 小松菜 キャベツ コーン缶 ねぎ みかん ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
7	金	きのこご飯 すまし汁(みつば・大根) 松風焼き キャベツとツナの和え物	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ツナ みそ 油揚げ 高野豆腐	キャベツ バナナ にんじん 大根 玉ねぎ みつば しめじ しいたけ えのき 青のり	牛乳 チャーハン
8	土	ブルコギ丼 中華スープ(小ねぎ・コーン) もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 ごま油 油 白いりごま	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり コーン缶 ねぎ	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・あおさ) 鮭の生姜焼き ひじき煮	ブアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	オレンジ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ひじき あおさ しょうが	牛乳 ケチャップライス
11	火	ブリオッシュ マカロニスープ(チンゲン菜) ハンバーグ キャベツと人参のソテー	しらすびザ 牛乳 バナナ	ブリオッシュ 餃子の皮 パン粉 シェルマカロニ 油	牛乳 豚ひき肉 しらす チーズ	キャベツ バナナ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん コーン缶 青のり	牛乳 焼きうどん
12	水	ごはん かきたま汁(卵・小ねぎ) 鶏肉のおろし煮 ごま和え	カントリービスケット 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 メープルシロップ 片栗粉 ごま	牛乳 生クリーム たまご 鶏もも肉	りんご もやし 大根 にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 おにぎり
13	木	スパゲティミートソース コンソメスープ(しめじ・小松菜) サツマイモサラダ	ツナピラフ 牛乳 みかん	スパゲティ さつまいも 米 マヨドレ バター 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ツナ チーズ	玉ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん しめじ ピーマン グリーンピース セロリ みかん ニンニク	牛乳 パンケーキ
14	金	納豆ご飯 みそ汁(もやし・おふ) 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ 油揚げ	バナナ もやし にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 チャーハン
15	土	鶏丼 中華スープ(わかめ・ねぎ) のり和え	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ きゅうり にんじん ジャム ねぎ グリンピース のり わかめ	牛乳 おにぎり
17	月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 鯖の塩焼き 切り昆布煮つけ	マドレーヌ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 さば 豆腐 たまご 竹輪 みそ さわら	オレンジ にんじん なめこ さやいんげん 昆布	牛乳 ケチャップライス
18	火	牛乳パン トマトスープ(玉ねぎ) 豚肉のマスタード焼き マカロニサラダ	焼きおにぎり 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 マカロニ マヨドレ 三温糖	牛乳 豚ロース みそ	バナナ 玉ねぎ きゅうり トマト にんじん コーン缶	牛乳 焼きうどん
19	水	おにぎり みかん すまし汁(わかめ・麩) 鶏の竜田揚げカレー風味 ブロッコリーサラダ	さつま芋のパフェ 牛乳	米 ケーキ さつまいも 油 片栗粉 フレーク 三温糖 マシュマロ 麩 ごま油	牛乳 鶏もも肉 デザートホイップ	ブロッコリー にんじん しょうが みかん わかめ のり	牛乳 おにぎり
20	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	玉子チャーハン 麦茶 みかん	中華めん 米 油 三温糖 ごま油	生揚げ たまご 豚もも肉 みそ チーズ	もやし にんじん 小松菜 キャベツ コーン缶 ねぎ みかん ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
21	金	きのご飯 すまし汁(みつば・大根) 松風焼き キャベツとツナの和え物	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ツナ みそ 油揚げ 高野豆腐	キャベツ バナナ にんじん 大根 玉ねぎ みつば しめじ しい えのき 青のり	牛乳 チャーハン		
22	土	ブルコギ丼 中華スープ(小ねぎ・コーン) もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 ごま油 油 白いりごま	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり コーン缶 ねぎ	牛乳 おにぎり		
25	火	ブリオッシュ マカロニスープ(チンゲン菜) ハンバーグ キャベツと人参のソテー	しらすピザ 牛乳 バナナ	ブリオッシュ 餃子の皮 パン粉 シェルマカロニ 油	牛乳 豚ひき肉 しらす チーズ	キャベツ バナナ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん コーン缶 青のり	牛乳 焼きうどん		
26	水	ごはん かきたま汁(卵・小ねぎ) 鶏肉のおろし煮 ごま和え	カントリービスケット 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 メープルシロップ 片栗粉 ごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム たまご	りんご もやし 大根 にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 おにぎり		
27	木	スパゲティミートソース コンソメスープ(しめじ・小松菜) サツマイモサラダ	ツナピラフ 牛乳 みかん	スパゲティ さつまいも 米 マヨドレ パター 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ツナ チーズ	玉ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん しめじ ピーマン グリーンピース セロリ みかん ニンニク	牛乳 パンケーキ		
28	金	納豆ご飯 みそ汁(もやし・おふ) 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 納豆 みそ 油揚げ	バナナ もやし にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 チャーハン		
29	土	鶏丼 中華スープ(わかめ・ねぎ) のり和え	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ きゅうり にんじん ジャム ねぎ グリンピース のり わかめ	牛乳 おにぎり		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー		565 kcal		鉄		1.9	mg
		たん ぱ く 質		21.0 g		カル シ ウ ム		189	mg
		脂 質		18.7 g		ビ タ ミ ン C		21	mg
		塩 分		1.9 g		食 物 繊 維		4	g

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食ベムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。



ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画はを消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた!」の達成感を



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる?」と聞かれて「いる!」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で!



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

- ・11月の誕生会は19日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・ひよこ・つくし組は、りんごと柿が他の果物に変更になります。
- ・やむをえずメニューを変更する場合があります。