



甲南山手保育園

献立表



普通食

※月齢の低い1歳児には、食事内容を考慮しています。

月	火	水	木	金	土
《 お誕生会メニュー 》					
★もみじごはん 鶏のからあげ 春雨の酢の物 もやしスープ バナナ					中華丼 とうもろこしのスープ バナナ (きなこパン)
3	4	5	6・トライアクシス	7	8
文化の日	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 白菜の甘酢和え すまし汁(なめこ) オレンジ (ジャージャー麺)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁(なす) バナナ (★豆腐コンブレッド)	ポークカレーライス キャベツのサラダ オレンジ (フルーツヨーグルト)	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ じゃが芋炒め 味噌汁(もやし) バナナ (きなこマカロニ)	肉うどん 小松菜のサラダ バナナ (胡麻おにぎり)
10・まごわやさしい日	11	12	13	14・七五三	15・音楽会
さつま芋ごはん ほっけの蒲焼き わかめの酢の物 味噌汁(しいたけ) バナナ (ほうれん草のケーキ)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ すまし汁(ブロッコリー) オレンジ (チキンライス)	ごはん つくねの照り焼き 大根なます 味噌汁(青梗菜) バナナ (ココアトースト)	親子丼 キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐) オレンジ (白ごまミルクゼリー) +ふわふわチップ)	赤飯おにぎり 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(湯葉) バナナ (栗の浮島)	麻婆丼 すまし汁(ブロッコリー) バナナ (フライドポテト)
17	18	19	20・トライアクシス	21	22
ごはん 鯖の磯辺焼き かぼちゃサラダ すまし汁(オクラ) バナナ (こぎつねごはん)	ごはん すき焼き風煮 キャベツの和え物 味噌汁(エリンギ) オレンジ (スイートポテト)	お誕生日会 (お楽しみケーキ)	秋のハヤシライス 小松菜のサラダ オレンジ (あんかけうどん)	お弁当日 (お麩のラスク)	焼きそば 味噌汁(小松菜) バナナ (梅おにぎり)
24	25・おにぎりの日	26	27	28	29
振替休日	ごはん ほっけの塩焼き スパゲッティサラダ 味噌汁(かぼちゃ) オレンジ (海苔おにぎり)	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 味噌汁(なす) バナナ (ピザトースト)	ビビンバ丼 カリフラワーのサラダ コーンの中華スープ オレンジ (バナナケーキ)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁(豆腐) バナナ (ピーチゼリー)	鶏のブルコギ丼 すまし汁(わかめ) バナナ (シュガーパン)

★新メニュー ※おべんとう日(2歳以上)

※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい(食材)の日(今期テーマ=よいウンチを育てる食材) ・おにぎりの日(3歳～おにぎり)
- ・旬食: なす、しいたけ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、さつま芋、かき、りんご

～11月・献立への想い～

11月は涼しくなり食欲が戻ってきて、これから冬にかけて食べる量がどんどん増えてきます。

保育園の献立ポイント ① 楽しく喜んで食べてもらえるように

② 基準の栄養を満たすこと＝健やかな成長につながる

③ 行事食や食文化を伝える



保育園の毎日の給食が食育の場だと考えています。誰でも苦手なものもあるのが当たり前、一口でも食べたら食べられたね!と声かけします。スモールステップでいい、卒園までに成長してもらえたらと考えています。

★「さあ、ごはん!」お家での気持ちを切り替えるスイッチ★

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。

食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度

