11 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
2	3	4	5・トライアクシス	6	7
ごはん ほっけの塩焼き 金平ごぼう 味噌汁（なめこ） バナナ （小倉トースト）	文化の日	ごはん 豚肉とじゃが芋の柚香煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（エリンギ） バナナ （青のりクッキー）	秋のハヤシライス カリフラワーのサラダ オレンジ （キャベツ焼き）	ごはん 鯖の味噌煮 もやしの和え物 すまし汁（しめじ） バナナ （ほうれん草のケーキ）	豆腐とひき肉のあんかけ丼 味噌汁（小松菜） バナナ （シュガーパン）
9・まごわやさしい日	10	11	12	13・七五三	14
麦ごはん 鰆のマヨネーズ焼き 春菊と白菜の胡麻和え すまし汁（わかめ・豆腐） バナナ （さくさくおにぎり）	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 大根のサラダ 味噌汁（かぼちゃ） オレンジ （きなこマカロニ）	ごはん 筑前煮 青梗菜の和え物 味噌汁（なす） バナナ （スイートポテト）	ビビンバ丼 わかめの酢の物 すまし汁（大根） オレンジ （ぶどうゼリー）	赤飯おにぎり 鶏の天ぷら 高野豆腐の煮物 すまし汁（湯葉） バナナ （浮島）	焼きそば 白菜の甘酢和え バナナ （　梅おにぎり）
16	17	18	19・トライアクシス	20	21・音楽会
ごはん 鯵の南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 味噌汁（ごぼう） バナナ （マーマレードトースト）	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁（舞茸） オレンジ （大学いも）	お誕生日会 （お楽しみケーキ）	鶏だしうどん ほうれん草の白和え オレンジ （チャーハン）	ごはん 赤魚の煮付け じゃが芋炒め 味噌汁（もやし） バナナ （フルーツヨーグルト）	ガパオライス 白菜と豆腐のスープ バナナ （きなこパン）
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	ごはん ほっけの蒲焼き 小松菜のサラダ 味噌汁（かぼちゃ） オレンジ （そばめし）	ごはん 鶏のバーベキューソース キャベツの海苔和え もやしスープ バナナ （★マーラーカオ）	キーマカレー 春菊のサラダ オレンジ （バナナココアムース）	ごはん 鯖の香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（里芋） バナナ （ジャージャー麺）	豚肉丼 すまし汁（なす） バナナ （さつま芋のバター焼き）
30・おにぎりの日				《　お誕生会メニュー　》	
ごはん 鰆の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁（ブロッコリー） バナナ （青菜のおにぎり）				きのこピラフ ハンバーグ マカロニサラダ キャベツのスープ （お楽しみケーキ）	

★新メニュー　　※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（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。

★和食で食卓を豊かに！



１　まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

２　旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだよ！」「どうやって育つかな？」等、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

３　手伝いをお願い！



「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。