給食だより　11月号

2026年度　すみれ保育園

運動会が終わり、季節は冬へと移り変わりつつあります。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすくなるので毎日しっかりとごはんを食べて手洗いうがいも忘れずに、風邪予防に努めましょう。

ルッキング

1歳児ぺんぎんぐみでりんごの皮むきルッキングを行いました。大きなりんごを「これなあに」と見せると、「りんご」と大きな声で答えてくれました。そして、目の前でりんごの皮をむき始めると、興味津々の子どもたちでした。くるくる長くつながっている皮をじっと見つめたり、皮を触ってみようと一生懸命手を伸ばしたりする姿や赤い皮がむけて、白い実が少しずつ見えてくる様子を真剣に観察している姿がありました。皮むきの後は、実際にりんごを食べました。おいしそうに食べたり、おかわりを待っている様子もありました。皮をむく様子を間近で見ることで、食べる楽しさに繋がる機会となりました。これからも子どもたちの食への興味に繋がるような食育活動を行っていきたいと思います。





おしらせ

11月より、魚の仕入れ先が変更となり新たにお魚屋さんとの取引を開始することになりました。それに伴い、これまでの国産の魚に加えて、さば（ノルウェー産）・カレイ（ニュージーランド産）の外国産を使用する場合があります。今後も品質や安全性に配慮しながら、子どもたちに安心して美味しく食べてもらえる給食を提供していきたいと思います。

2026年度　11月　献立表

	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳、せんべい	文化の日	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ご飯 鶏肉と根菜の照り焼き もやしの甘酢和え なすの煮びたし 白菜の味噌汁		●ちゃんぽん オーロラサラダ かぼちゃの甘辛焼き	ご飯 さわらの和風あんかけ 人参のさっぱり煮 白菜とほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁	食パン ジャム（2～5歳） しらすとかぶのポトフ パリパリサラダ	チャーハン のり塩ポテト 中華スープ
午後	牛乳、豆乳きなこケーキ		牛乳、きんぴらチーズトースト	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、そぼろおにぎり	せんべい、果物
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ハヤシライス 小松菜とちくわのさっぱりサラダ フルーツゼリー	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草のごまサラダ 豆腐の味噌汁	トマトクリームパスタ ごぼうとツナのサラダ スティックチーズ	ご飯 白身魚のフライ きゅうりの土佐和え 小松菜のマヨサラダ チンゲンサイと白菜のスープ	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 大根のゆかりサラダ コンソメポテト ほうれん草のスープ	五目混ぜご飯 さつまいものごま和え 小松菜の味噌汁
午後	牛乳、ツナチヂミ	牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、ライスピザ	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、じゃこ青のりおにぎり	フルーツゼリー、せんべい
	16(月)	17(火)	18(水)カムカムデー	19(木)お弁当箱の日	20(金)	21(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	きのこと鶏肉の炊き込みご飯 もやしと小松菜の和え物 大根の味噌汁	きのこと鶏肉の炊き込みご飯 もやしと小松菜の和え物 大根の味噌汁	●ちゃんぽん オーロラサラダ かぼちゃの甘辛焼き	ご飯 さわらの和風あんかけ 人参のさっぱり煮 白菜とほうれん草のおかか和え キャベツの味噌汁	食パン ジャム（2～5歳） しらすとかぶのポトフ パリパリサラダ	チャーハン のり塩ポテト 中華スープ
午後	牛乳、豆乳きなこケーキ	牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、きんぴらチーズトースト	牛乳、果物、ヨーグルト	牛乳、そぼろおにぎり	せんべい、果物
	23(月)	24(火)	25(水)大釜パーティー	26(木)誕生会メニュー	27(金)	28(土)
午前	勤労感謝の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草のごまサラダ 豆腐の味噌汁	石狩ごはん もやしとささみのサラダ 具だくさん味噌汁（炊き出し）	キーマカレー ナン キャベツとツナのマヨサラダ コンソメスープ	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 大根のゆかりサラダ コンソメポテト ほうれん草のスープ	五目混ぜご飯 さつまいものごま和え 小松菜の味噌汁
午後		牛乳、ヨーグルト、せんべい	牛乳、ライスピザ	チーズケーキ、りんごジュース	牛乳 じゃこ青のりおにぎり（4～5歳児） ココアブラウニー（0～3歳児）	フルーツゼリー、せんべい
	30(月)カムカムデー					
午前	牛乳、せんべい					
昼食	トマトクリームパスタ ごぼうとツナのサラダ スティックチーズ					
午後	牛乳、ツナチヂミ					

※果物は旬の物を使用しています。
（りんご、なし）
※ジャムは2～5歳児に提供します。
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、食べてみようという気持ちを大切にしています。

11月の旬の食材
白菜・ほうれん草・人参・大根
ごぼう・さつまいも・じゃがいも
えのき・しいたけ

