



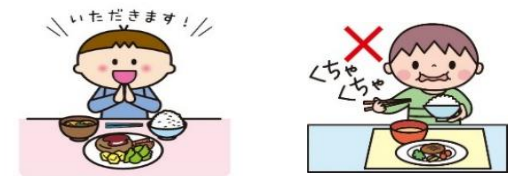
11月 献立表

令和7年10月25日
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食	日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
1	土	焼きそば／ひじきサラダ／わかめの味噌汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・もやし・ピーマン・玉ねぎ にんじん・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／ひじき 枝豆・レタス・コーン・ハム・マヨネーズ／わかめ・厚揚げ だいこん・にんじん・味噌	お菓子	21	金	ごはん／鮭のチャンチャン焼き さつま芋の甘煮／せんべい汁	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン しいたけ・味噌・バター／さつま芋／かやきせんべい 鶏肉・だいこん・ごぼう・にんじん・えのき・ねぎ	ベルギーワッフル
4	火	ごはん／魚の梅味噌焼き きのこじゃが／豚もやしスープ	米・麦／かかれい・梅肉・白味噌／じゃが芋・にんじん 玉ねぎ・まいたけ・しめじ・いんげん／豚肉・もやし・にら にんじん・ダイス豆腐(鉄強化豆腐)・片栗粉・ごま油	☆カレーパン	22	土	中華丼／源平なます／なめこ汁	米・麦・豚肉・えび・白菜・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／だいこん・にんじん・うす揚げ 刻み昆布／絹ごし豆腐・なめこ・にんじん・みつば・味噌	お菓子
5	水	食パン／えびと里芋のシチュー だいこんサラダ／柿	食パン／えび・ベーコン・里芋・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／だいこん きゅうり・鶏肉・わかめ・ごま・オリーブオイル／柿	☆焼きおにぎり	25	火	ごはん／魚の香味焼き 卵の花の炒り煮／かばスープ	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／おから 合びき肉・さつま芋・ごぼう・うす揚げ・ちくわ・にんじん 板こんにゃく・ねぎ／かば・鶏肉・もやし・玉ねぎ・にんじん しいたけ	☆ひじきとしその おにぎり
6	木	ごはん／コロツケ 青菜の納豆和え／めった汁	米・麦／じゃが芋・牛ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉 大豆油／ほうれん草・ひきわり納豆・焼きかまぼこ にんじん／白菜・だいこん・にんじん・ごぼう・うす揚げ ねぎ・味噌	鉄塩せんべい ミレービスケット	26	水	ごはん／ヤンニョムチキン のり塩ポテサラ／粕汁	米・麦／鶏肉・しょうが・にんにく・ケチャップ・味噌・ごま 大豆油／じゃが芋・ちくわ・にんじん・青のり・マヨネーズ 白菜・だいこん・にんじん・うす揚げ・板こんにゃく・ねぎ 板粕・味噌	いちごヨーグルト
7	金	ごはん／ハンバーグ 五目酢のもの／かき玉汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳 ウスターソース・ケチャップ／きゅうり・もやし・うす揚げ ハム・にんじん／卵・にんじん・えのき・みつば・片栗粉	☆焼き芋	27	木	根菜のキーマカレー ※3歳未満児:カレーシチュー パンサンスー／バナナ	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・里芋・れんこん・だいこん にんじん・ごぼう・玉ねぎ・しょうが・カレールー ホワイトルー／春雨・ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油) きゅうり・にんじん・ごま油／バナナ	☆味噌バタートースト
8	土	ごはん／江戸っ子煮 ちくわ煮／蒸しブロッコリー／かやく汁	米・麦／大豆・牛肉・高野豆腐・たけのこ・糸こんにゃく にんじん・刻み昆布／ちくわ／ブロッコリー／うどん 鶏肉・だいこん・にんじん・しいたけ・ねぎ・味噌	お菓子	28	金	ごはん／すき焼き風煮 きのこのとろみ玉子スープ	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・にんじん 焼きかまぼこ・糸こんにゃく・ねぎ／卵・鶏肉・だいこん チンゲン菜・しいたけ・しめじ・えのき・片栗粉	さつま芋と栗のタルト ※さくら組: ☆さつま芋の蒸しパン
10	月	ごはん／ミートオムレツ れんこんキンpira／カリフラワースープ	米・麦／卵・切干だいこん・豚ひき肉・玉ねぎ・粉チーズ 牛乳・ケチャップ／れんこん・さつま揚げ・糸こんにゃく にんじん・ごま油／カリフラワー・鶏肉・もやし・玉ねぎ にんじん	☆とろろ昆布と 梅のおにぎり	29	土	ごはん／肉じゃが レバーフランク／豆乳の味噌汁	米・麦／じゃが芋・合びき肉・にんじん・玉ねぎ・いんげん 糸こんにゃく／レバーフランク／厚揚げ・白菜・だいこん にんじん・味噌・無調整豆乳	お菓子
11	火	えらべる♪サラダの白(3歳以上児) ※2種類の中から、好きなサラダを自分で選びます。 カレーライス ※3歳未満児:カレーシチュー／ナムル 春雨サラダ又はナムル／りんご	米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・カレールー ホワイトルー／サラダ(春雨・きゅうり・キャベツ・ハム マヨネーズ)又はナムル(春雨・きゅうり・もやし・ハム にんじん・ごま油)／りんご	☆おふラスク	食事のマナーは身につけていますか？ 3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。コミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるにはまず、環境を整えることから始めましょう。そして、子どもの食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。				
12	水	ごはん／魚の西京焼き 野菜炒め／鶏ごぼう汁	米・麦／鮭・白味噌・味噌／キャベツ・もやし・にんじん ハム・にんにく・サラダ油・片栗粉／鶏肉・ごぼう・じゃが芋 にんじん・しめじ・しょうが・みつば・ごま油	☆コーントースト					
13	木	ごはん／とんかつ キャベツのミルクごま和え／ふかしの味噌汁	米・麦／豚肉・卵・パン粉・小麦粉・大豆油／キャベツ・青菜 にんじん・すりごま・スキムミルク／紅白ふかし・だいこん にんじん・えのき・みつば・味噌	みかん あまから 甘辛せんべい					
14	金	ビビンバ／中華風コーンスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／卵・ベーコン・白菜・しいたけ クリームコーン・片栗粉	☆スイートポテト					
15	土	ごはん／魚の美味だれ焼き 豚肉とだいこんの煮物／白菜の味噌汁	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／豚肉・だいこん にんじん・いんげん・刻み昆布・ごま油／白菜・焼き豆腐 うす揚げ・にんじん・味噌	お菓子					
17	月	ごはん／魚のくわ焼き風 ひじきの煮物／納豆汁	米・麦／かかれい・しょうが・片栗粉／ひじき・鶏肉・ちくわ うす揚げ・にんじん・糸こんにゃく・グリーンピース・ごま油 ひきわり納豆・焼き豆腐・だいこん・にんじん・えのき ねぎ・味噌	☆玉子サンド					
18	火	黒豆ごはん／おでん煮 さつま揚げ煮／肉うどん	米・麦・黒豆／だいこん・里芋・鶏肉・厚揚げ・にんじん つきこんにゃく・味噌／さつま揚げ／うどん・牛肉 焼きかまぼこ・にんじん・ねぎ	☆オレンジゼリー ミルクビスケット (3歳以上児)					
19	水	食パン／マカロニシチュー マセドアンサラダ／柿	食パン／マカロニ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・にんじん・しめじ コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／きゅうり レタス・りんご・ハム・チーズ・マヨネーズ／柿	☆いなり寿司 ※3歳未満児: ☆いなりおにぎり					
20	木	ごはん／れんこんハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え／春雨スープ	米・麦／鶏ひき肉・れんこん・木綿豆腐・玉ねぎ・ねぎ しょうが・すりごま・パン粉・味噌／ブロッコリー・にんじん コーン・塩昆布／春雨・豚肉・たけのこ・にんじん・玉ねぎ ねぎ	まるごと小魚 ※3歳未満児:せんべい クラッカー					



食事の時の正しい姿勢

食事の時は正しい姿勢を保てるように
ご家庭でも気をつけましょう。

- ※背すじをまっすぐ伸ばす。
- ※テーブルにひじをつけない。
- ※お茶碗やお椀は手に持つ。
- ※両足を床につける。
- ※テーブルとおなかの間は
こぶしひとつ分あける。



食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方で食具を使えているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。