

11月食育だより

令和7年10月31日発行 豊川こども園給食

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り、冬に備え、元気いっぱい秋を満喫しましょう😊



うめぐみ



食事のあいさつや、姿勢、自分の食べる量を伝えること等、ランチルームでのマナーもみんなのお手本です。



10月6日の十五夜のおやつは、お月見ゼリーをつくりました。ぶどうゼリーで夜空をイメージし、満月は黄桃ペースト、うさぎは豆乳ゼリーを型取りました。子どもたちは「かわいい!」「うさぎだ!」と喜んで食べてくれました☆



まごわやさしい

まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも

大豆 小麦 海藻類 野菜類 魚介類 きのこ 芋類

カミカミサラダ

「まごはやさしい」という言葉をご存じですか?日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉で、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材をさしています。園では大豆や海藻類、よく噛んで食べるよう噛み応えのある根菜类等、たくさんの食材を使用しています。子供たちが健やかな心と身体を育み、楽しんでもらえる給食作りを行っていきたいとおもいます😊



月	火	水	木	金	土
	※11月は旬のさつま芋を使った給食や、おやつがたくさんあります。 ※19日は韓国風コグマパンもあります♡お楽しみに!				焼きそば 棒チーズ お菓子
	擬製豆腐 キャベツのおかか和え トマト	赤魚の磯辺フライ パンサンス レタス	ハヤシライス フルーツヨーグルト ※白ごはんにいりません	サバの味噌煮 マカロニサラダ サニーレタス	肉うどん ミニゼリー
文化の日 	スイートポテト	ねぎ焼き	カルシウムかりんとう	パン	お菓子
けんちん汁 レバーのケチャップがらめ 枝豆	さつま芋コロッケ 野菜サラダ 果物	鮭のもみじ焼 じゃこ切干大根の炒め煮 レタス	お弁当の日 	麻婆豆腐 わかめの炒めナムル 枝豆	あんかけちゃんぽん 棒チーズ
果物・お菓子	ツナ昆布おにぎり	カルシウムラスク	じゃがいも じゃがいも	ヨーグルト・お菓子	お菓子
中華スープ さつま芋のてんぷら 果物	牛肉の柳川風煮 ウィナー 枝豆	鰹のハンバーグ ナポリタン ブロッコリー	チキンカレーライス 海藻サラダ 福神漬け ※白ごはんにいりません	サバのしぐれ煮 さつま芋サラダ レタス	きのコスパゲティ 棒チーズ
おから蒸しパン	ひじきおにぎり	韓国風コグマパン	かりかりいりこ・お菓子	ミルクもち	お菓子
振替休日 	豚汁 かき揚げ 果物	赤魚のコーンマヨ焼 刻み昆布とツナの炒め煮 レタス	八宝菜 レバーのソース煮 枝豆	サバのオレンジ煮 蓮根サラダ レタス	ちゃんこうどん ミニゼリー
	マカロニみたらし	肉まん	焼きいも	パン	お菓子

※行事等により、献立を多少変更することがあります。