11月の食育だより

令和８年 10 月 30 日発行　豊川こども園給食

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節になりました。
さつま芋やきのこ、りんごなど、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食材を味わいながら、季節を感じ、毎日の食事を通して、さまざまな食材に親しんでいきましょう。



鉄分が豊富！　たんぱく質がとれる！　成長期の子どもにうれしい！

まさご揚げ

給食のおすすめレシピを置いています。
こどもたちに大人気のメニュー「まさご揚げ」
玄関の給食展示コーナーに置いていますので、
ぜひお持ち帰り下さい。
ご家庭でも園の味を楽しんでみてくださいね。

魚ハンバーグ



白身魚・豆腐・ひじき・野菜入りの栄養たっぷりハンバーグ。こどもたちに大人気であっという間に完食です😊











新作おやつの紹介

イタリアンポンデケージョ



・トマトジュース…体の健康を支える
リコピンがたっぷり
・チーズ…骨や体づくりを支える
カルシウムやたんぱく質がたっぷり







11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ミネストローネ キッシュ風オムレツ ミネラルふりかけ・パイン缶	文化の日	凍り豆腐のオランダ煮 ソーセージソテー 枝豆	豆腐ナゲット コールスローサラダ 煮豆	赤魚の洋風焼き ひじきの炒め煮 レタス	親子うどん 棒チーズ
肉まん / 牛乳		スモアサンド / 牛乳	りんごジャムサンド / 牛乳	豆乳もち / 牛乳	お菓子 / 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
中華スープ さつま芋の天ぷら みかん	サバのカレー煮 マカロニサラダ サニーレタス	豚肉の生姜焼き 野菜炒め バナナ	お弁当の日	スパニッシュオムレツ キャベツのおかか和え トマト	ジャージャー麺 ミニゼリー
ミニクリームパン / 牛乳	アップルマフィン / 牛乳	ヨーグルトお菓子 / お茶	さつま芋チップス / 牛乳	味噌焼きおにぎり / お茶	職員研修
16日	17日	18日	19日	20日	21日
けんちん汁 レバーのケチャップがらめ 枝豆	ポークチャップ スパソテー みかん	鮭のチーズマヨ焼き 刻み昆布とツナの炒め煮 ブロッコリー	ビーフカレーライス 福神漬け・バナナ ※白ご飯いりません	サバのしぐれ煮 里芋のごまマヨサラダ レタス	焼きうどん 棒チーズ
かりかりいりこお菓子 / 牛乳	メロンパン風トースト / 牛乳	野菜のチヂミ / 牛乳	マカロニみたらし / 牛乳	コーン蒸しパン / 牛乳	お菓子 / 牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日	赤魚のもみじ焼き じゃこと切干大根の炒め煮 梨	鶏肉の香草パン粉焼き わかめの酢の物 レタス	八宝菜 揚げシュウマイ バナナ	ミートローフ ポテトサラダ ブロッコリー	インディアンスパゲティ ミニゼリー
	ミニ牛乳パン / 牛乳	フライドポテト / 牛乳	しらすゆかりおにぎり / お茶	ポンデリング / 牛乳	お菓子 / 牛乳
30日					
クリームシチュー レバーのソース煮 パイン缶					
ぶどうゼリーお菓子 / 牛乳					



☆おうちでも給食の味を☆
「このメニューの作り方を知りたい」「おうちでも作ってみたい」など、気になる給食がありましたら、お気軽にお声かけください♪



※行事等により、献立を変更することがあります。