



給食だより

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	金	牛乳 さくさくポーロ	鮭の塩焼き 切干大根のごま和え うどん汁	ごはん	牛乳 ビスケット
2	土	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
4	祝		文化の日振替休日	宮崎さんの新米をいただきます	
5	火	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ふかし芋 ☆
6	水	牛乳 カルシウムおかき	鶏のから揚げ ひじきサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
7	木	牛乳 胚芽クッキー	五目焼きそば 塩きゅうり 柿 白菜スープ	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
8	金	牛乳 さくつとあられ	根菜のカレー炒め ブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
9	土	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
11	月	牛乳 野菜ビスケット	里芋コロッケ 白菜とリンゴのサラダ ミントマト 春雨スープ	ごはん	牛乳 クラッカー
12	火	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き ポテトサラダ すり身汁	ごはん	牛乳 小松菜きなこ蒸しパン ☆
13	水	牛乳 パナナ	さばの味噌煮 ごまじゃこ和え チーズ けんちん汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
14	木	ヨーグルト	鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え 長ネギシチュー	ごはん	牛乳 ビスケット
15	金	牛乳 クラッカー	ポークカレー ウインナー フレンチサラダ お茶	ごはん	牛乳 鉄サブレ
16	土	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
18	月	牛乳 せんべい	ハンバーグきのこソース グリーンポテト ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ラスク
19	火	牛乳 パナナ	鶏肉のごまからめ 春雨の酢の物 コロコロ野菜のスープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
20	水	オレンジ カルシウムおかき	いわしの梅煮 もやしとコーンのソテー さつま汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
21	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐フライ フレンチサラダ ミニパイン なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
22	金	牛乳 こめ棒くん	ぶりの照り焼き 納豆和え ミントマト じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
23	祝		勤労感謝の日		
25	月	牛乳 野菜ビスケット	カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリー ーロゼリー わかめスープ	カレーピラフ	お米のムース
26	火	牛乳 せんべい	すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 里芋のみそ汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
27	水	ヨーグルト	五目ラーメン 揚げギョウザ こりこりきゅうり りんご	ごはん	牛乳 せんべい
28	木	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ ブロッコリー みかん いとこ煮	ごはん	牛乳 たこ焼き
29	金	牛乳 カルテツウエハース	おでん 華風和え パナナ お茶	ごはん	牛乳 クラッカー
30	土	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子

都合により献立を変更する場合があります。 25日は、命ありがとうパパママディメニューです。 ☆印は手作りおやつです。

朝晩の冷え込みがかなり厳しくなりました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。みなさんからだの調子はいかがでしょう
か？ あたたかい食事とたっぷりの睡眠で寒い季節も元気に過ごしましょう。

食べ物の好き嫌いについて

「お野菜を食べてくれなくなった。」「栄養の偏りが心配…」などこ
どもの好き嫌いに関する悩みはつきません。

自分の好みをはっきりしてくるのは、順調に成長している証拠です。
まずは食事に楽しいイメージを持つことを大切に、こどもの様子を観
察し、何が「好き」で何が「いや」なのか探ってみましょう。

にんじんやかぼちゃ、ごはん
は甘いから好きだな…。

ほうれん草は見た目がいやだな。
ピーマンは苦いからいやだな…。
お魚やお肉も食べにくいな…。

苦手なものと仲良くなる方法

調理方法の工夫

ホットケーキ、お好み焼きに混ぜ
たりして見た目を変えてみる。
炒め物で柔らかいものが苦手なら、
シャキッと炒める等調理方法を変
えて好みの食感に近づける。

味付けの工夫

苦手なものは好きな味付けにしてみま
しょう。
例：カレー味、ケチャップ、しょうゆ、
みそ、ホワイトソース等

提供頻度の工夫

苦手なものでも、繰り返し出してみ
ましょう。
毎日出す必要はありません。最近食
卓に出していないな…と思ったとき
に出してみましょう。

一口でも食べ
られれば満点