

令和 7年 11月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ		昼食(副食)	3時のおやつ	
1	土	菓子	お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子	
2	日					
3	月			文化の日		
4	火	チーズクラッカー	スキムミルク	魚の香揚げ・かぼちゃの煮物・味噌汁	※スイートポテトケーキ	スキムミルク
5	水	バナナ	"	肉うどん・ひじきの煮つけ・果物	※カルピスゼリー	"
6	木	菓子	"	ハヤシライス・スクランブルエッグ	ステックパン・果物	"
7	金	ビスケット	"	鶏肉のチーズパン粉焼き・キャベツのサラダ・味噌汁	※食パンでメロンパン	"
8	土	菓子	お茶	野菜たっぷりかしわ汁・果物・スキムミルク	菓子	
9	日					
10	月	米菓子	スキムミルク	鯖の味噌煮・野菜のごま和え・味噌汁	※米粉さつま芋のマフィン	スキムミルク
11	火	チーズクラッカー	"	ツナの炊き込みご飯・きゅうりとコーンのサラダ・味噌汁	※アメリカンドッグ	"
12	水	バナナ	"	チャンポン・昆布煮・果物	※フレンチトースト	"
13	木	菓子	"	ポークカレー・スクランブルエッグ	チーズクラッカー・果物	"
14	金	ビスケット	"	鶏つくね・味噌汁・果物	※そうめん	"
15	土	菓子	お茶	白菜と豚肉の煮物・果物・スキムミルク	菓子	
16	日					
17	月	米菓子	スキムミルク	白身魚のフライ・りんごサラダ・味噌汁	※チーズポテト	スキムミルク
18	火	菓子	"	鶏肉のトマト煮・ゆで玉子	ステックパン・果物	"
19	水	バナナ	"	中華風にゆう麺・野菜のごま和え	※さつま芋の甘煮	"
20	木	チーズクラッカー	"	魚の甘酢あんかけ・かき卵汁・果物	※プチプチゴマトースト	"
21	金	ビスケット	"	ハムエッグ・鶏と野菜のスープ・果物	※フルーツヨーグルト	"
22	土	菓子	お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子	
23	日			勤労感謝の日		
24	月			振替休日		
25	火	チーズクラッカー	スキムミルク	鯖の竜田揚げ・野菜のごま和え・味噌汁	※ゴマクッキー	スキムミルク
26	水	バナナ	"	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※パンプディング	"
27	木	菓子	"	鶏肉とブロッコリーのシチュー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物	"
28	金	ビスケット	"	野菜コロッケ・豆腐スープ・果物	※きな粉マカロニ	"
29	土	菓子	お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子	
30	日					

食事だより

※手作りおやつ

食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんです

免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えてきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。