

令和7年

11月 給食献立表

福田こども園

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぽぽ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	土	お茶 ミニドーナツ	豚丼 みそ汁		お茶 菓子	ミニドーナツ、菓子	豚肉、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、大根 えのき
17	月	牛乳 やきいも	ホイコーロー 粉ふきいも 中華スープ		牛乳 レースンクッキー	砂糖、さつまいも じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、赤みそ 豆腐、バター	人参、キャベツ、しめじ ピーマン、白ねぎ、もやし 玉ねぎ、チンゲン菜 レースン
4 (18)	火	牛乳 ウエハース	鯖の甘辛 彩野菜の和え物 みかん		牛乳 かるかん	ウエハース、砂糖 上新粉、山芋	牛乳、鯖、油揚げ かつお節、甘納豆	人参、小松菜、キャベツ もやし、コーン、みかん
5 19	水	牛乳 せんべい	食パン きのこシチュー コールスローサラダ	ブロッコリーの 塩ゆで	お茶 おにぎり	せんべい、食パン じゃがいも、シチュールウ 砂糖	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、エリンギ マッシュルーム、チンゲン菜 キャベツ、きゅうり ブロッコリー
6 20	木	牛乳 マカロニのあべかわ	五目煮 きのこ青菜の和え物 納豆		牛乳 菓子・小魚	マカロニ、砂糖、ごま じゃがいも、菓子	牛乳、きな粉、鶏肉 油揚げ、ひじき、納豆 かつお節、もみのり 小魚	人参、れんこん、ねぎ こんにゃく、グリーンピース 小松菜、もやし、しめじ エリンギ、コーン
7 21	金	牛乳 ビスコ	鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきなこサラダ バナナ		牛乳 うの花チーズチヂミ	ビスコ、マーマレード さつまいも、砂糖 マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏肉、きな粉 おから、ちくわ、チーズ	人参、ごぼう、れんこん さやいんげん、バナナ ねぎ
8 22	土	お茶 ビスケット	豚汁うどん 青菜の磯あえ		お茶 菓子	ビスケット、うどん、里芋 菓子	豚肉、みそ、油揚げ 塩昆布	人参、大根、ごぼう こんにゃく、ねぎ 小松菜、もやし
10	月	牛乳 せんべい	厚揚げと大根のそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 ようかん	せんべい、砂糖 あんこ	牛乳、厚揚げ、ツナ 鶏ひき肉、昆布 ちりめん	人参、ごぼう、大根 干しいたけ、もやし 小松菜、グリーンピース
11 25	火	牛乳 乳ボーロ	ハヤシライス グリーンサラダ 11日:柿 25日:一口ゼリー		牛乳 バナナケーキ	乳ボーロ、じゃがいも 砂糖、一口ゼリー 小麦粉、ハヤシルウ	牛乳、豚肉、豆乳	人参、玉ねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり バナナ、柿
12 26	水	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん麺 焼きポテト 12日:柿 26日:キウイ		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット、じゃがいも 菓子、中華麺	牛乳、豚肉、えび かまぼこ、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、キウイ、柿
13 27	木	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁		牛乳 ごまクリームサンド	砂糖、さつまいも 食パン、黒ごま	牛乳、鮭、ちくわ ひじき、油揚げ バター	バナナ、人参、しめじ グリーンピース、大根 ごぼう、ねぎ
14 28	金	牛乳 コーンフレーク	のり塩からあげ キャベツとコーンの和え物 オレンジ	ちりめんご飯	牛乳 ふかし芋	コーンフレーク さつまいも	牛乳、鶏肉、青のり かつお節、ちりめん	人参、キャベツ、きゅうり コーン、オレンジ
29	土	お茶 せんべい	三色丼 すまし汁		お茶 菓子	せんべい、砂糖 菓子	豚ひき肉、かつお節 豆腐	コーン、ほうれん草、ねぎ 人参、玉ねぎ、しめじ

★18日(火)

誕生会特別献立
3時のおやつ山菜おこわ、鯖のゆかり揚げ、ごま塩サラダ、すまし汁、みかん
たこ焼き

～ 食育通信 ～

令和7年11月発行
岡山市岡山っ子育成局長
保育・幼児教育部課

お腹がすくリズムをつくろう

食べる意欲の原点は、「お腹がすいた！」という感覚です。お腹がすくリズムができると、それに合わせて生活リズムも整ってきます。毎日の食事を積み重ねていく中でお腹がすくことを認識できる子どもに成長していきます。



●早寝・早起き・朝ごはん



寝る前には飲食をしないこと、夜はぐっすり寝ることが大切です。夜にぐっすり寝ている間に胃腸が働き、消化が進み、朝起きてしばらくするとほどよい空腹感を感じて食欲がわきます。さらに朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。朝ごはんをしっかり食べると、遊びや活動もより充実します。



●日中は体を動かす遊びを



たくさん体を動かす遊びは、いろいろなことを学び身につけ心身とも成長すると同時に、エネルギーを使うので空腹を感じ、次の食事をおいしく食べることに繋がります。

天気の良い日は外で遊んだり、家の中でも歌に合わせてダンスをしたりするなど、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

●間食は時間と量を決めて

子どもは体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補います。子どもにとっておやつは「第4の食事」とも言われます。おやつは時間、量を決めましょう。特に食事の前におやつを食べると、次の食事に差し支えることがあります。食事の時間には空腹になるように気をつけましょう。

