

# 令和7年 11月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	大根・人参・いんげん もやし・しめじ・長葱 りんご
4	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ・りんご
5	水	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークピーンズ フレンチサラダ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	豚肉 大豆水煮 ツナ缶	砂糖・油 じゃがいも 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・わかめ コーン缶・りんご
6	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま じゃがいも	大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ・長葱 りんご
7	金	ウエハース お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・バター 小麦粉 上新粉 純ココア	玉葱・人参・しらたき こんぶ(乾)・いんげん 白菜・りんご
8	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 お茶	豚肉 味噌 麸	油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・柿 りんご
10	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(りんご)	フルーツゼリー せんべい 牛乳	鶏肉・凍り豆腐 さつま揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖 りんご果汁100%ジュース せんべい	人参・ごぼう・いんげん キャベツ・玉葱 粉寒天・りんご
11	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉 ツナ缶 アレショーグルト	じゃがいも 油・米粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 青菜・きゅうり・キャベツ バッ・黄桃缶・バイン缶 りんご
12	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	いきなり団子 お茶	魚・卵 絹豆腐 味噌	小麦粉・油 クラッカー・こしあん さつまいも 上新粉・砂糖	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
13	木	煮干し お茶 七分づき米	そぼろ納豆 だんご汁 果物(りんご)	お好み焼き 牛乳	納豆・油揚げ 干しエビ 削り節・卵 牛乳	砂糖・油 小麦粉 白玉粉	切干大根・かぼちゃ 大根・しめじ・万能葱 キャベツ・あおのり りんご
14	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん 牛乳	豚肉・削り節 木綿豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	ごま油 砂糖 クッキー	もやし・人参・玉葱 にら・大根・万能葱 みかん りんご
15	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐・味噌 ヨーグルト	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・青菜 りんご
17	月	クラッcker 牛乳 七分づき米	タイピーエン ひじきの煮付け 果物(りんご)	茹でさつまいも 牛乳	豚肉・卵 かまぼこ 油揚げ 牛乳	春雨・油 砂糖 さつまいも	人参・キャベツ・きくらげ 玉葱・ひじき・いんげん こんにゃく りんご
18	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ・りんご
19	水	せんべい 牛乳 七分づき米	ポークピーンズ フレンチサラダ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	豚肉 大豆水煮 ツナ缶	砂糖・油 じゃがいも 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・わかめ コーン缶・りんご
20	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま じゃがいも	大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ・長葱 りんご
21	金	ウエハース お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 果物(りんご)	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・バター 小麦粉 上新粉 純ココア	玉葱・人参・しらたき こんぶ(乾)・いんげん 白菜・りんご

# 令和7年 11月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 お茶	豚肉 味噌 麩	油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・柿 りんご
25	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉 ツナ缶 プレーンヨーグルト	じゃがいも 油・米粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 青菜・きゅうり・キャベツ バナナ・黄桃缶・パン りんご
26	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(りんご)	いきなり団子 お茶	魚・卵 絹豆腐 味噌	小麦粉・油 クラッカー・こしあん さつまいも 上新粉・砂糖	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱 りんご
27	木	煮干し お茶 七分づき米	そぼろ納豆 だんご汁 果物(りんご)	お好み焼き 牛乳	納豆・油揚げ 干しエビ 削り節・卵 牛乳	砂糖・油 小麦粉 白玉粉	切干大根・かぼちゃ 大根・しめじ・万能葱 キャベツ・あおのり りんご
28	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(りんご)	クッキー みかん 牛乳	豚肉・削り節 木綿豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	ごま油 砂糖 クッキー	もやし・人参・玉葱 にら・大根・万能葱 みかん りんご
29	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	大根・人参・いんげん もやし・しめじ・長葱 りんご

☆今月の平均栄養給与量☆

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。  
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。  
 ※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

月～土曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	502	20.7	14.7	262	2.1	161	0.42	0.38	27	1.3
乳児	589	23.2	14.9	222	2.9	170	0.50	0.38	34	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

## 子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」「遊び食べ」に悩むという声を耳にします。「しっかり食べて元気に冬を越してほしい」と願います。そこで子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

### ★すべての土台「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。そのためには生活リズムを整えることが近道です。

①早寝早起き・朝ごはん…太陽の光を浴びると脳が目覚め、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。

②日中は思い切り体を動かそう！…体をたくさん動かしてエネルギーを使えば自然とお腹はすいてきます。

③間食は時間と量を決めて…おやつ（間食）は子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。ダラダラ食べや、ご飯直前に食べるとお腹がすくなくなってしまいます。時間と量を決めて与えるようにしましょう

### ★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。食事場所と道具/誘惑をシャットアウト/正しい姿勢/心地よい気温・湿度/穏やかな雰囲気

### ★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動（ルーティーン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。



### ★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。

温かい見守りと声かけ

食事中の大人のかかわり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します

・**共感と肯定の言葉を**…「早く食べなさい」「こぼさないで」は子どもを委縮させてしまいます。「もぐもぐ上手ね」「お魚美味しいね」などの共感やの肯定の言葉を大切に。

・**「自分で食べたい」を尊重する**…手づかみ食べやスプーン、フォークを自分で使いたがるのは自立心と意欲の表れです。子どものやりたい！という気持ちを温かく見守りましょう。

・**「食べないことを責めない**…大人と同じように子どもにも食べたくない日があります。「1口でも食べられてえらかったね」「今日は食べたくなかったんだね」と食べないことを受け止める姿勢も大切です。

### ★子どもの「今」に合わせた量と形態

◆ 「全部食べた」という達成感が自身になり、次の意欲につながります。

「完食できた！」の達成感を！

うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がることがあります

発達に合った調理形態！

### ★食べ物との距離を縮める体験

お手伝い、栽培などを通して食べものに関わる体験は、子どもたちの「これは何？」「食べてみたい」という興味を強く刺激します。