



日が落ちるのも早くなり、だんだんと寒くなってきました。みなさん体調はどうですか？今まで通り！しっかり食べ、しっかり遊び、たくさん寝て、規則正しい生活を心がけ、大人も子どもも元気に過ごしましょう♪肌寒くなってくる秋は、さまざまなおいしい野菜が食べ頃になります。旨みや栄養が増した秋野菜を使って、寒さに負けない体づくりをしましょう!家族で食卓を囲み、食材の名前や産地、栄養の話をしたり、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう♪食卓で食べ物のお話をすることは、どんな話でも「食育」に繋がります♪

令和7年 11月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き スパサラ さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	りんごヨーグルト	
4	火	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 磯辺和え 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	トマト蒸しパン スキムミルク	
5	水	炒り玄米ごはん	鮭のみそバター焼き ツナもやしサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	カレー卵トースト 牛乳	
6	木	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん 塩昆布ときゅうりの浅漬け 果物(オレンジ)	食べるいりこ	バナナソフトクッキー スキムミルク	
7	金	炒り玄米ごはん	大豆のごつごつ揚げ 豆腐サラダ きのこのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	
8	土	発芽玄米ごはん	西京焼き 白菜のなめ茸和え 里芋のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	野菜ブリッ 牛乳	
10	月	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き 春雨サラ すり身のみそ汁 果物(りんご)	パイ缶	バナナドーナツ スキムミルク	
11	火	根菜カレー (発芽玄米)	ポテトサラダ えのきとベーコンのスープ 果物(オレンジ)	ロールパン	りんごのガレット 牛乳	
12	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 小松菜と竹輪のお浸し 大根のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク	
13	木	発芽玄米ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
14	金	炒り玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 ひじきとしらすのサラダ さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	ボンデ・ケイジョ 牛乳	
15	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしナムル 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳	
17	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ロックビスケット 牛乳	
18	火	炒り玄米ごはん	鮭のホイル焼き 具だくさん白和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ほうれん草とバナナケーキ スキムミルク	
19	水	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 白菜とりんごのサラダ きのこのみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	ココロ大学芋 牛乳	
20	木	炒り玄米ごはん	白身魚のごまみそ焼き ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	マドレーヌ 牛乳	
21	金	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん きゅうりのポリポリ 果物(りんご)	バナナ	ビザトースト スキムミルク	
22	土	発表会				
25	火	ロールパン	チキンときのこのグラタン 卵サラダ わかめスープ 果物(オレンジ)	パイ缶	じゃこ大豆 ココア	
26	水	炒り玄米ごはん	秋野菜のがき揚げ 南瓜とレズンのサラダ カラフルそうめん汁 果物(りんご) 《お誕生会行事食》	牛乳	みかん蒸しパン 牛乳	
27	木	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	チーズ芋もち 牛乳	
28	金	炒り玄米ごはん	なすと豚肉生姜焼き インディアンサラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	きなこ団子 スキムミルク	
29	土	発芽玄米ごはん	煮魚 変わりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ふかし芋 牛乳	



秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みが強いのが特徴です。

秋野菜クイズ

- 第1問 秋が旬の野菜はどれでしょう？
①たけのこ ②かぼちゃ ③きゅうり 答え②
- 第2問 れんごんの穴は何のために開いているでしょう？
①呼吸をするため ②軽くするため
③自分をおいしくなさそうに見せるため 答え①
- 第3問 えのきが白いのはなぜでしょう？
①念入りに洗っているから
②日光に当てずに育てているから
③元々白いきのこだから 答え②
- 第4問 ごぼうの根っこはある動物のしっぽに似ている。なんの動物？
①牛 ②馬 ③羊 答え①
- 第5問 秋野菜にはどんな特徴のものが多いでしょう？
①甘い味がする
②苦い味がする
③辛い味がする 答え①

どうして「よく噛んで」って言うの??

肥満防止	味覚の発達	ことばの発音がはつきり	脳の発達
歯の病気予防	ガン予防	胃腸の働きをよくする	全力投球

森のほいくえんでは、発芽玄米ごはんと炒り玄米ごはんを提供しています。発芽玄米ごはんや炒り玄米ごはんは白米より噛みごたえがあり、意識なくとも自然に噛む回数を増やすことができます。噛むとどんな良いことがあるのかみんなで見えていきましょう!キーワードの頭文字を並べると「ひみこのはがーぜ」になります。聞いたことがあるのではないのでしょうか?「かたいもの」「食物繊維の多いもの」などは、噛みごたえがあり、自然に噛む回数が増えます。食事やおやつに取り入れていきましょう!!