11 きゅうしょくだより

2026年10月30日発行

朝晩の冷え込みが増し、温かい食べものが恋しくなる季節になりました。温かい食事にはカラダを温めるだけでなく、心までホッと和ませてくれる力があります。給食の時間がココロもカラダもぽかぽかになる、そんな温かいひと時になるといいなぁ・・・。
給食巡回時、保育室に入るなり聞こえてきたのは、子どもたちの「おいしぃ～！」の声。
そんな声が何より嬉しくて、私のやる気スイッチを毎日連打してくれています笑
ある子に「今日の給食何がおいしかった？」と聞くと元気よく「バナナ！！」と即答。笑
素直な子どもたちの声に私のココロも毎日ぽかぽかです。

秋は食べ物の宝石箱や～

秋になると、うれしいことがたくさん！
おいしい食べ物が次々と出てきて、まるで
宝石箱のようです。ほっこり甘いさつまいも、
香り豊かなきのこ、栄養たっぷりのかぼちゃ
みずみずしい梨やりんご…。どれも旬だからこそ
味わえる、特別なごちそうです。
秋の食材は、ビタミンや食物繊維が豊富で、
体の調子を整えてくれるものばかり。
おいしく食べて、元気に過ごせる
この季節を、みんなで楽しみたいですね。







じょうずにできたよ！



ピンク色のキラキラ♪





パフェパーティーたのしい



日	曜	11がつ こんだて よていひょう	あさのおやつ（未満児）	おやつ
2	月	あいじょうべんとうのひ	いりこ チーズ	ココナッツビスケット ミルク
3	火	ぶんかのひ		
4	水	なっとうごはん あきやさいのキッシュ ミネストローネ かき	ウエハース ミルク	スティックパン ミルク
5	木	むぎごはん さかなのサルサソースかけ じゃがバタこんぶ すましじる	バナナ ミルク	りんごケーキ ミルク
6	金	ごこくごはん ちくぜんに あじナゲット とうふのみそしる	せんべい ミルク	ひじきごはん とうにゅう
7	土	ごもくチャーハン はくさいのちゅうかスープ りんご	ゴマビスケット ミルク	せんべい ミルク
9	月	むぎごはん さかなのやきおろしに かぼちゃサラダ きのこじる	いりこ チーズ	ぎすけに ミルク
10	火	ロールパン ミートスパゲティー ポパイサラダ ビーンズスープ	かりんとう ミルク	ヨーグルト ビスケット
11	水	たんじょうかい（9・10・11・12がつ うまれ）	せんべい ミルク	おっとっと ミルク
12	木	ごこくごはん レバーのスタミナいため あつあげのみそしる ひとくちゼリー	バナナ ミルク	フルーチェ
13	金	むぎごはん さかなのしおやき れんこんきんぴら さといものみそしる	ミニドーナツ ミルク	チーズゴマかりんとう ミルク
14	土	チキンライス よしのじる キウイフルーツ	ビスケット ミルク	バウムクーヘン ミルク
16	月	げんまいのひ がんものごもくに かぼちゃのてんぷら わかめのみそしる	いりこ チーズ	あんこむしぱん とうにゅう
17	火	むぎごはん とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ クラムチャウダー	ウエハース ミルク	バナナ ミルク
18	水	ごこくごはん さばのカレーに こまつなのごまあえ えのきのすいもの	せんべい ミルク	いもごはん とうにゅう
19	木	むぎごはん やさいたっぷりやきそば はるまき ちゅうかスープ	バナナ ミルク	えびせん ミルク
20	金	ごこくごはん いわしとごぼうのすりみてん ゆかりあえ ふのすいもの	しろいふうせん ミルク	フルーツサンド ミルク
21	土	パエリアふうピラフ さわにわん りんご	ゴマクッキー ミルク	ビスケット ミルク
23	月	きんろうかんしゃのひ		
24	火	むぎごはん さかなのしそてん だいずとひじきのにもの こんさいじる	かりんとう ミルク	おやさいチヂミ ミルク
25	水	ホワイトブレッド コーンクリームシチュー やさいいため トマト	せんべい ミルク	れんこんチップス ミルク
26	木	わかめごはん ごぼうてんにくうどん ブロッコリー かき	ゴマクッキー ミルク	シリアルバー ミルク
27	金	ごこくごはん さかなのトマトソースやき だんごじる キウイ	いりこ チーズ	スイートポテト ミルク
28	土	とりそぼろとやさいのあんかけどん もずくスープ りんご	しろいふうせん ミルク	かりんとう ミルク
30	月	むぎごはん カレーにくじゃが ちくわのいそべあげ とうふのみそしる	ミニドーナツ ミルク	こくとうパン ミルク



今月のクッキング
だんごじるをつくります

