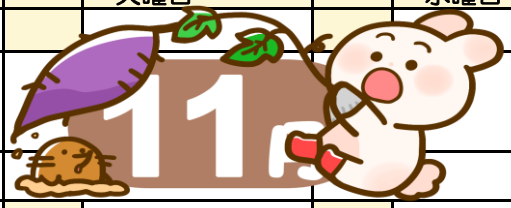
様式F106

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2025年11月分の献立



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 スキム牛乳、お菓子
昼食						豆腐丼（カレー風味）、みそ汁（もやし・わかめ）、さつま芋のレモン煮、りんご
午後						スキム牛乳、おにぎり（胡麻味噌焼き）
午前	3	4 スキム牛乳、お菓子	5 スキム牛乳、お菓子	6 スキム牛乳、お菓子	7 スキム牛乳、お菓子	8 スキム牛乳、お菓子
昼食		御飯、みそ汁（芋・なす）、豚肉と玉ねぎのソテー、蒸し野菜のサラダ、バナナ	御飯、わかめスープ（大根）、マーボー豆腐（玉ねぎ）、ほうれん草のナムル（人参・ごま）、みかん	御飯、みそ汁（小松菜・あげ）、鱈とごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ（おから・干しぶどう）、りんご	御飯、鶏だんご鍋（白菜・コーン）、ベイクドじゃが（青のり）、人参とみかんのサラダ	豚丼、みそ汁（なす・あげ）、粉ふき芋（青のり）、りんご
午後		キャロットゼリー（寒天）、せんべい、スキム牛乳	おにぎり（鮭・胡麻）、スキム牛乳	米粉蒸しパン（パイン）、スキム牛乳	えび餅（ひじき）、スキム牛乳	じゃこご飯（昆布・胡麻）、スキム牛乳
午前	10 スキム牛乳、お菓子	11 スキム牛乳、お菓子	12 スキム牛乳、お菓子	13 スキム牛乳、お菓子	14 スキム牛乳、お菓子	15 スキム牛乳、お菓子
昼食	野菜そぼろ丼（納豆）、わかめスープ（もやし）、さつま芋のレモン煮、みかん	御飯、大根とあげの煮物風汁、鮭の塩焼き、白和え（ほうれん草・人参・胡麻）、りんご	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、豆腐の五目焼き、きゅうりの酢の物（みかん）	御飯、豆腐みそ汁（わかめ）、鱈のきのこがけ、かぼちゃ（蒸し）、バナナ	御飯、じゃが芋のスープ、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根のサラダ（しらす干し）、みかん	ビーフン五目（えび）、コーン汁、大根のピクルス、オレンジ
午後	野菜もち（人参）、スキム牛乳	米粉ドーナツ（おから・バナナ）、スキム牛乳	ビビンバ、スキム牛乳	おやつ小魚（胡麻）、せんべい、スキム牛乳	人参おやき、スキム牛乳	おにぎり（塩昆布）、スキム牛乳
午前	17 スキム牛乳、お菓子	18 スキム牛乳、お菓子	19 スキム牛乳、お菓子	20 スキム牛乳、お菓子	21 スキム牛乳、お菓子	22 スキム牛乳、お菓子
昼食	ピラフ（ツナ・カレー）、クリームシチュー（米粉）、ブロッコリーの胡麻和え、みかん	御飯、みそ汁（さつま芋・小松菜）、赤魚の煮つけ、ひじきの煮物（人参）、バナナ	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、レバーにんにく風味焼き、粉ふき芋（青のり）、キャベツのフルーツサラダ（もも）	御飯、五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、添え：ほうれん草のごま和え、りんご	ハリハリゆかり御飯、豆腐の旨煮（白菜）、磯辺さつま芋（焼き）、みかん	みそ炒め丼、わかめスープ（もやし）、ゆでブロッコリー、りんご
午後	米粉蒸しパン・小豆、スキム牛乳	大根餅（えび）、スキム牛乳	凍り豆腐のきな粉トースト、スキム牛乳	おにぎり（ビーンズ）、スキム牛乳	かぼちゃかん、スキム牛乳	おにぎり（焼き）、スキム牛乳
午前	24	25 スキム牛乳、お菓子	26 スキム牛乳、お菓子	27 スキム牛乳、お菓子	28 スキム牛乳、お菓子	29 スキム牛乳、お菓子
昼食		御飯、くずし豆腐汁（ほうれん草）、田舎煮、鱈のごま焼き、みかん	御飯、スープ（じゃが芋・わかめ）、厚揚げの炒め物、大根のピクルス、パイン缶	御飯、みそ汁（茄子・あげ）、鯖とかぼちゃの焼きもの、キャベツのゆかりあえ、バナナ	御飯、コーン汁（大根）、鰆とさつま芋のケチャップ煮、ゆでブロッコリー、りんご	マーボー豆腐丼、わかめスープ（だいこん）、ベイクドじゃが（青のり）、オレンジ
午後		米粉の甘酒蒸しパン（豆乳）、スキム牛乳	おにぎり（しらす・ねぎ）、スキム牛乳	チヂミ（小松菜・豆腐・胡麻）、スキム牛乳	ビーフン（干しえび）、スキム牛乳	米粉蒸しパン、スキム牛乳

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

①すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

◎早寝・早起き・朝ごはん

◎適度な運動

◎間食は時間を決めて

②「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

◎片付け

◎食事の準備＆お手伝い

◎身支度を整える

食事の前に一連のルーティンをつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。