様式F110

施設2モモ(一般)

2026年11月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ツナのそぼろご飯、豆乳汁（さつまいも・野菜）、もやしのごま酢あえ、フルーツ		御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、じゃがいものスープ煮、豆腐の野菜そぼろ煮、フルーツカクテル	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、白身魚のフリット、キャベツのゆかりあえ、みかん	御飯、すまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、卵の花（ツナ）、りんご	
三食		プチゼリー		焼きもろこしおにぎり	フライドポテト(冷凍)	牛乳、豆乳ゼリー（小倉）	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		さつま芋御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、筑前煮、みかん	御飯、すまし汁（あげ）、さけのちゃんちゃん焼き、ベイクド里芋、パイン缶	御飯、はるさめスープ、厚揚げのケチャップ煮、だいこんのピクルス、りんご	御飯、みそ汁、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草のごま和え、みかん	御飯、みそ汁（かぼちゃ）、豚肉と凍り豆腐の煮物、チンゲン菜のとろみ炒め、バナナ	
三食		ボーロ	おやつ・チャーハン（豚肉）	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	マッシュポテト	牛乳、ブドウゼリー	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		御飯、みそ汁、豆腐の椎茸風味焼き、ツナじゃが、りんご	御飯、みそ汁、かじきとごぼうの煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、みかん	御飯、みそ汁、凍り豆腐のあんかけ棒、フライドにんじん、わかめの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、大根と豚肉の炒め煮、かぼちゃサラダ、りんご	御飯、みそ汁（こまつな）、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物、みかん	
三食		塩せんべい	米粉ドーナツ（おから・バナナ）	スイートポテト（米粉・ごま）	米粉パン・パイン	牛乳、豆乳ももゼリー	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食			中華丼、わかめスープ、さつま芋の甘煮、みかん	御飯、みそ汁、納豆ボール、キャベツのごま酢あえ、りんご	御飯、みそ汁、たらの揚げおろし煮、蒸し野菜、にんじんとみかんのサラダ	ハリハリわかめ御飯、大豆汁（なす）、鶏肉の甘酢だれ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	
三食			菜飯おにぎり（コーン）	大豆ケーキ（りんご）	凍り豆腐のフレンチトースト	牛乳、かぼちゃかん	
	29(日)	30(月)					
昼食		鶏肉と小松菜のクリームライス、だいこんのスープ、焼きかぼちゃ、バナナ					
三食		プチゼリー					

様式F110

施設1さくら(一般)

2026年11月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳、ドーナツ		クッキー	プチゼリー	野菜せんべい	ビスケット
昼食		ツナのそぼろご飯、豆乳汁（さつまいも・野菜）、もやしのごま酢あえ、フルーツ		御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、じゃがいものスープ煮、豆腐の野菜そぼろ煮、フルーツカクテル	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、白身魚のフリット、キャベツのゆかりあえ、みかん	御飯、すまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、卵の花（ツナ）、りんご	野菜そぼろ丼（納豆）、パイン缶
午後		プチゼリー		焼きもろこしおにぎり	フライドポテト(冷凍)	牛乳、豆乳ゼリー（小倉）	牛乳、ドーナツ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳、醤油せんべい	野菜クッキー	塩せんべい	ドーナツ	ボーロ	醤油せんべい
昼食		さつま芋御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、筑前煮、みかん	御飯、すまし汁（あげ）、さけのちゃんちゃん焼き、ベイクド里芋、パイン缶	御飯、はるさめスープ、厚揚げのケチャップ煮、だいこんのピクルス、りんご	御飯、みそ汁、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草のごま和え、みかん	御飯、みそ汁（かぼちゃ）、豚肉と凍り豆腐の煮物、チンゲン菜のとろみ炒め、バナナ	豚丼、もも缶
午後		ボーロ	おやつ・チャーハン（豚肉）	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	マッシュポテト	牛乳、ブドウゼリー	牛乳、野菜クッキー
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳、クッキー	プチゼリー	野菜せんべい	ビスケット	塩せんべい	プチゼリー
昼食		御飯、みそ汁、豆腐の椎茸風味焼き、ツナじゃが、りんご	御飯、みそ汁、かじきとごぼうの煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、みかん	御飯、みそ汁、凍り豆腐のあんかけ棒、フライドにんじん、わかめの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、大根と豚肉の炒め煮、かぼちゃサラダ、りんご	御飯、みそ汁（こまつな）、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物、みかん	ビーフン五目、バナナ
午後		塩せんべい	米粉ドーナツ（おから・バナナ）	スイートポテト（米粉・ごま）	米粉パン・パイン	牛乳、豆乳ももゼリー	牛乳、おにぎり
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前			ボーロ	野菜クッキー	醤油せんべい	クッキー	野菜せんべい
昼食			中華丼、わかめスープ、さつま芋の甘煮、みかん	御飯、みそ汁、納豆ボール、キャベツのごま酢あえ、りんご	御飯、みそ汁、たらの揚げおろし煮、蒸し野菜、にんじんとみかんのサラダ	ハリハリわかめ御飯、大豆汁（なす）、鶏肉の甘酢だれ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ひじき丼、りんご
午後			菜飯おにぎり（コーン）	大豆ケーキ（りんご）	凍り豆腐のフレンチトースト	牛乳、かぼちゃかん	牛乳、ビスケット
	29(日)	30(月)					
午前		牛乳、ドーナツ					
昼食		鶏肉と小松菜のクリームライス、だいこんのスープ、焼きかぼちゃ、バナナ					
午後		プチゼリー					

わんぱくだより 11月号

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。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、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、毎日の生活の中で少し意識するだけで、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、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

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。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながることがあります。



＜日中は思いっきり体を動かそう！＞

当たり前のことのようですが、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。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、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＞

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。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、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。



ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所（食卓）に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画はを消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★「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（ルーティン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



★「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

食事中の大人の関わり方は、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」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・「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。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい！」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

・食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いは、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で！



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。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★食べ物との距離を縮める体験

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

手伝い	レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ（見守りながら）など、簡単なことからお願いしてみましょう。「○○ちゃんが混ぜてくれたから、おいしいね！」の一言が魔法の言葉になります。
栽培	ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップエンドウ、ハーブなどを育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。