



令和7年11月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	鶏肉の照り焼き丼, チンゲン菜の中華あえ, 大根と厚揚げのみそ汁, キウイフルーツ	牛乳.いちごジャム蒸しパン
2	日		
3	月	<文化の日>	
4	火	ごはん, なすと豚肉のみそ炒め, ブロッコリーのごま酢あえ, 八杯汁, パイン缶	牛乳.野菜ドーナツ
5	水	マーボー豆腐丼, ほうれん草のナムル, 中華スープ, りんご	牛乳.黒糖蒸しパン
6	木	パン, 白身魚のフリッター, 小松菜のごまマヨあえ, クリームシチュー, フルーツミックス	牛乳.豆おにぎり
7	金	ごはん, 鶏肉と大豆の揚げ煮, はるさめの中華風サラダ, 豆腐となめこのみそ汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
8	土	ごはん, 凍り豆腐のふわふわ煮, 鶏ささみとほうれん草のサラダ, なすとたまねぎのみそ汁, みかん缶	牛乳.じゃがいもお焼き
9	日		
10	月	ごはん, ししゃものチーズフライ, きゅうりの華風サラダ, 五目みそ汁, オレンジ	牛乳.スコーン
11	火	ごはん, 小松菜バーグ, パスタサラダ, かぼちゃとえのきのみそ汁, パナナ	牛乳.豆乳ババロア.ビスケット
12	水	🌟 お誕生会 🌟 お子さまランチ 🌟	牛乳.くるくるあんこクレープ
13	木	五目ごはん, 凍り豆腐のから揚げ, きゅうりとえのきの酢のもの, キャベツといものみそ汁, パイン缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
14	金	ごはん, ポークチャップ, じゃがいもきんぴら, 豆腐と青菜のみそ汁, りんご	牛乳.蒸しまんじゅう
15	土	豚肉のしょうが煮丼, 大根のかにかまあえ, 白菜とわかめのみそ汁, もも缶	牛乳.青菜きな粉団子
16	日		
17	月	ごはん, さばのカレー焼き, チーズのおかかあえ, けんちん汁, パイン缶	牛乳.薄皮もち
18	火	ごはん, れんこん入りつくね, さつまいものマヨサラダ, 青菜とたまごのみそ汁, もも缶	牛乳.お好み焼き
19	水	きのこあんかけうどん, のりおにぎり, かぼちゃの天ぷら, ブルーベリーヨーグルト	牛乳.フルーツ白玉
20	木	パン, チキンナゲット, ゆで野菜, 野菜コーンスープ, パナナ	牛乳.おやつ雑炊
21	金	ごはん, シュウマイ, ビーフン炒め, 豆腐と卵のスープ, オレンジ	牛乳.簡単チーズケーキ
22	土	ごはん, 肉豆腐, ほうれん草のサラダ, なすとわかめのみそ汁, パイン缶	牛乳.さつまいも蒸しパン
23	日	<勤労感謝の日>	
24	月	<振替休日>	
25	火	ごはん, 肉団子のケチャップ煮, ミルクポテト・ブロッコリー, 大根とあげのすまし汁, みかん缶	牛乳.ココア蒸しケーキ
26	水	ごはん, 納豆のおとし揚げ, 切干大根のサラダ, 野菜たっぷりみそ汁, キウイフルーツ	牛乳.ミルクプリン.ビスケット
27	木	三色どんぶり, キャベツとちくわのあえもの, 豆腐ともやしのみそ汁, パナナ	牛乳.大学いもち
28	金	ごはん, 厚揚げのみそ炒め, 小松菜のツナあえ, じゃがいものすまし汁, りんご	牛乳.ミルクパン
29	土	ごはん, 肉じゃが, 白菜ののりあえ, ほうれん草と豆腐のみそ汁, もも缶	牛乳.マカロニきな粉
30	日		



子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

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。そこで今回は、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。



★「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。食事の前の一連の「お決まり行動(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。

～温かい見守りと声掛け～

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。「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。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。無理強いには、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。

★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!」という気持ちを強くします。

野菜をちぎる、きのこを割く、混ぜるなど、簡単なことからお願いしてみましょう。「〇〇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。