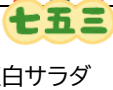


令和7年度 11月 食育支援計画

日付	対象	時 間	食育テーマ/献立	ねらい	担当者
11月4日	火	青組	11:30～ 12:30 「栗」を知る  栗ご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 バナナ 胡瓜の酢の物 けんちん汁	栗が旬の時期を迎えていることを知り、 栄養や特徴を知る。	栄養士 濱田
11月5日	水	桃組	11:15～ 12:00  食事の様子を確認・援助	食事への興味・関心、姿勢や食べ方、食事 の量や形態などの食習慣の進み具合を確認 する。	栄養士 田川
11月7日	金	黄組	11:30～ 12:30 「噛む力を育てる食材」を知る じゃこわかめご飯 かみかみサラダ シャキシャキハンバーグ～手作りデミグラスソース～ 根菜スープ りんご	噛みごたえのある食材を取り入れ、シャキ シャキ、コリコリなど食感を楽しみながら 歯と顎を健康に保つ噛む回数を増やす。	調理員 藤本
11月10日	月	白組	11:30～ 12:30 「噛む力を育てる食材」を知る 蓮根シャキシャキドライカレー 五色生酢 ほうれん草のかき卵汁 グレープフルーツ	噛みごたえのある食材を取り入れ、シャキ シャキ、コリコリなど食感を楽しみながら 歯と顎を健康に保つ噛む回数を増やす。	栄養士 濱田
11月11日	火	青組	11:30～ 12:30 「噛む力を育てる食材」を知る ご飯 鶏つくねと根菜のだし煮 和風サラダ ほうれん草と卵の生姜スープ オレンジ	噛みごたえのある食材を取り入れ、シャキ シャキ、コリコリなど食感を楽しみながら 歯と顎を健康に保つ噛む回数を増やす。	栄養士 田川
11月12日	水	白組	14:00～ 14:30 “だし”の色・香り・うま味を 比べてみよう！ 	和食の基本である“だし”文化について、 素材による色や香り、“うま味”を比べて、 素材ごとの“だし”の特長を体感する。	栄養士 浜田 田川
11月14日	金	青組	11:30～ 12:30 七五三お祝い献立  赤飯 鶏肉の唐揚げ 切干の紅白サラダ かまぼこのすまし汁 りんご	日本のお祝い事には欠かせない赤飯の作り 方を知り、「健康や成長を願う気持ち」が 込められていることを知る。	調理員 藤本
11月17日	月	白組	11:30～ 12:30 色々な“いも”を知る  具だくさん煮込みうどん チーズオムレツ コールスローサラダ バナナ	いも類が旬の時期を迎えていることを知り、 その種類や栄養、特徴を知る。	栄養士 田川
11月18日	火	青組	11:30～ 12:30 色々な“いも”を知る ご飯 ポークピカタ ミモザサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	いも類が旬の時期を迎えていることを知り、 その種類や栄養、特徴を知る。	調理員 藤本
11月19日	水	青組	14:00～ 14:30 “だし”の色・香り・うま味を 比べてみよう！	和食の基本である“だし”文化について、 素材による色や香り、“うま味”を比べて、 素材ごとの“だし”の特長を体感する。	栄養士 浜田 田川
11月21日	金	黄組	11:30～ 12:30 色々な“いも”を知る 五穀ご飯 天ぷら盛合わせ 大根の酢の物 オクラみそ汁 バナナ	いも類が旬の時期を迎えていることを知り、 その種類や栄養、特徴を知る。	栄養士 濱田
11月25日	火	青組	11:30～ 12:30 「みかん」を知る ご飯 鮭のもみじ揚げ 高野豆腐の煮物 春雨と卵のスープ キウイフルーツ	みかんが旬の時期を迎えていることを 知り、その種類や栄養、特徴を知る。	栄養士 濱田
11月26日	水	黄組	14:00～ 14:30 “だし”の色・香り・うま味を 比べてみよう！ 	和食の基本である“だし”文化について、 素材による色や香り、“うま味”を比べて、 素材ごとの“だし”の特長を体感する。	栄養士 浜田 田川
11月28日	金	黄組	11:30～ 12:30 「みかん」を知る  ご飯 バックフィッシュ みかん 切干大根ときのごサラダ ソーセージスープ	みかんが旬の時期を迎えていることを 知り、その種類や栄養、特徴を知る。	栄養士 田川