

# 11月

# えぶち保育園

キッズ	昼食	3色食品群			おやつ	夕間食	3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	たんぱく質脂質炭水化物塩分
1	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとりとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(柿)※1	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・柿・玉ねぎ・人参	牛乳 ふかし芋	おにぎり(ゆかり) 麦茶	592 kcal 21.5 g 18.5 g 92.3 g 1.3 g
2	木	スバグッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豚肉・納豆	グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・海苔	牛乳 納豆巻き	おにぎり(ツナ) 麦茶	623 kcal 26.1 g 21.9 g 85.4 g 1.7 g
3	金	中華丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・ホトケキミックス・砂糖・春雨・片栗粉	牛乳・豚肉	グリーンピース・コーン・ごぼう・チンゲン菜・パプリカ赤・パイン缶・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 コーンパン	ヨーグルト 麦茶	567 kcal 14.9 g 14.3 g 92.7 g 1.6 g
5	日	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(白桃缶)	うどん・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	花かつお・牛乳・鶏肉	あおさ粉・アスパラ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・白桃缶	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	おにぎり(おかか) 麦茶	650 kcal 22.4 g 22.5 g 93.7 g 2.0 g
7	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラの甘辛揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホトケキミックス・りんごジャム	おから・スケソウタラ・牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	574 kcal 23.9 g 18.0 g 88.1 g 1.5 g
8	水	肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ウインナー・牛乳・玉子・厚揚げ・豚肉	グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 たまごチャアハン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	610 kcal 27.2 g 21.8 g 77.4 g 1.3 g
9	木	ケチャップライスの玉子のせ キャベツサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・バター・ホトケキミックス・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	キャベツ・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・レーズン	牛乳 レーズンドーナツ	おにぎり(ツナ) 麦茶	566 kcal 21.6 g 18.8 g 82.6 g 1.7 g
10	金	カレーライス 白菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 肉まん風	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	582 kcal 22.2 g 18.3 g 88.2 g 1.9 g
11	土	ご飯 豚肉のおかか炒め かぼちゃのきのこ和え みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油・おこめリング	花かつお・豚肉・味噌・油揚げ・牛乳	かぼちゃ・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天 おこめリング	ヨーグルト 麦茶	491 kcal 18.0 g 15.8 g 73.9 g 1.2 g
12	日							
13	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油・バター	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 リンゴケーキ	おにぎり(おかか) 麦茶	572 kcal 20.5 g 21.0 g 82.2 g 1.4 g
14	火	イイベント ●ちらし寿司 ●ハンバーグ ●みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナ・フレーク缶・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・きゅうり・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズスコーン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	612 kcal 23.9 g 23.1 g 80.9 g 2.0 g
15	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとりとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 ふかし芋	おにぎり(ゆかり) 麦茶	592 kcal 21.5 g 18.5 g 92.3 g 1.3 g
年齢		給食栄養目標量			当月平均給食栄養量			
		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	583	22.4	19.4	85.0	1.6	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	474	18.4	15.8	68.7	1.3	

キッズ	昼食	3色食品群			おやつ	夕間食	3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	たんぱく質脂質炭水化物塩分
16	木	スバグッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豚肉・ツナ・フレーク缶	グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・海苔	牛乳 ☆七五三おやつ☆ お祝い寿司	おにぎり(ツナ) 麦茶	623 kcal 26.1 g 21.9 g 85.4 g 1.7 g
17	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	おこめリング・ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・バナナ・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・小松菜・人参	牛乳 アップゼリー おこめリング	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	474 kcal 13.4 g 18.3 g 75.5 g 1.2 g
18	土	中華丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・ホトケキミックス・砂糖・春雨・片栗粉	牛乳・豚肉	グリーンピース・コーン・ごぼう・チンゲン菜・パプリカ赤・パイン缶・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 コーンパン	ヨーグルト 麦茶	567 kcal 14.9 g 14.3 g 92.7 g 1.6 g
19	日							
20	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(りんご)	うどん・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	花かつお・牛乳・鶏肉	あおさ粉・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ミニ焼うどん(ソース味)	おにぎり(おかか) 麦茶	642 kcal 22.0 g 22.6 g 92.8 g 2.0 g
21	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助産タラの甘辛揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホトケキミックス・りんごジャム	おから・スケソウタラ・牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	574 kcal 23.9 g 18.0 g 88.1 g 1.5 g
22	水	肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・油揚げ	グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 きのおにぎり	おにぎり(ゆかり) 麦茶	610 kcal 27.2 g 21.8 g 77.4 g 1.3 g
23	木							
24	金	カレーライス 白菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 肉まん風	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	582 kcal 22.2 g 18.3 g 88.2 g 1.9 g
25	土	ご飯 豚肉のおかか炒め かぼちゃのきのこ和え みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油・おこめリング	花かつお・豚肉・味噌・油揚げ・牛乳	かぼちゃ・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天 おこめリング	ヨーグルト 麦茶	488 kcal 18.2 g 15.8 g 73.3 g 1.2 g
26	日							
27	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油・バター	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 誕生日メニュー	おにぎり(おかか) 麦茶	572 kcal 20.5 g 21.0 g 82.2 g 1.4 g
28	火	●舞茸ご飯 ●ハンバーグ ●かぶとチンゲン菜のサラダ ●みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぶ・ごぼう・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜・舞茸	牛乳 チーズスコーン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	624 kcal 23.4 g 25.8 g 78.1 g 2.0 g
29	水	イイベント ●ちらし寿司 ●ハンバーグ ●みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナ・フレーク缶・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・きゅうり・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズスコーン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	612 kcal 23.9 g 23.1 g 80.9 g 2.0 g
30	木	ご飯 豆腐と鶏肉のとりとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 ふかし芋	おにぎり(ゆかり) 麦茶	592 kcal 21.5 g 18.5 g 92.3 g 1.3 g

※午前おやつ(乳児のみ) 月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

\*1・・・分園はバナナを提供させていただきます。



# 11月

えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい	米 鶏肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい、もやし	17	金	米 カレイ 小松菜	米 カレイ かぼちゃ、小松菜、人参	米 鶏肉 かぼちゃ、小松菜、人参
2	木	米 焼きふ 玉ねぎ	米 ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米又はスパゲティ ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	18	土	米 焼きふ チンゲン菜	米 焼きふ チンゲン菜、人参 白菜	米 豚肉 チンゲン菜、人参 白菜、パプリカ
4	土	米 焼きふ チンゲン菜	米 焼きふ チンゲン菜、人参 白菜	米 豚肉 チンゲン菜、人参 白菜、パプリカ	20	月	米 カレイ 白菜	米 カレイ じゃが芋、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜 きゅうり	米 豚肉 じゃが芋、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜 きゅうり
6	月	米 カレイ 白菜	米 カレイ じゃが芋、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜 アスパラ	米 鶏肉 じゃが芋、ほうれん草 玉ねぎ、人参、白菜 アスパラ	21	火	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参
7	火	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	米 豆腐 かぼちゃ、キャベツ 人参	22	水	米又はうどん 焼きふ 大根	米又はうどん ささみ 玉ねぎ、人参、大根	米又はうどん ささみ 玉ねぎ、人参、大根
8	水	米又はうどん 焼きふ 大根	米又はうどん ささみ 玉ねぎ、人参、大根	米又はうどん ささみ 玉ねぎ、人参、大根	24	金	米 焼きふ じゃが芋	米 ささみ じゃが芋、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜	米 豚肉 じゃが芋、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜
9	木	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ 玉ねぎ、キャベツ、人参	米 カレイ 玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン	25	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ	米 豚肉 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ
10	金	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜	米 豚肉 じゃが芋、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜	27	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 小松菜	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 小松菜、ピーマン
11	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ	米 豚肉 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ	28	火	米 豆腐 かぶ	米 豆腐 かぶ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜	米 豆腐 かぶ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、白菜
13	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 小松菜	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 小松菜、ピーマン	29	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい	米 鶏肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい、もやし
14	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 きゅうり、玉ねぎ、白菜 人参	米 豆腐 きゅうり、玉ねぎ、白菜 人参	30	木	米 焼きふ 玉ねぎ	米 ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米又はスパゲティ ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋
15	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい	米 鶏肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、さつまい、もやし					
16	木	米 焼きふ 玉ねぎ	米 ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米又はスパゲティ ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋					

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※ 初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※ 主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

# 11月 食育だより

令和5年11月 えぶち保育園

紅葉が美しい季節になりました。収穫の秋、食卓で食材についての会話をするのも楽しいですね！秋はおいしいものがいっぱい。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながります。家族で食卓を囲み、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

### ○唾液の役割

- ①消化酵素「アミラーゼ」による消化作用  
唾液に含まれるアミラーゼは唾液分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用  
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用  
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用  
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に  
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

### ○噛むことの役割

- ①味覚の発達  
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ  
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする  
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする  
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音をはっきりする  
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



## 「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいですね。子どもたちと食事しながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



## 七五三お祝い

## ☆お祝い寿司

～玉子巻き～



### <材料：幼児5人前>

- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・油 適量
- ・酢飯 茶碗一杯
- ・焼きのり 1枚

### <作り方>

①ボウルに卵・牛乳・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせます。

②卵焼き用フライパンに油を引き、①の卵液を少量流し入れて巻いて玉子焼きを作ります。

③②の粗熱をとり、7～8mm程度に切ります。

④酢飯を握り、③をのせ、長細く切った海苔を巻いて完成です！



七五三



## 旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。



### ★柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！  
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！

ビタミンC・ビタミンAに変化するカロチノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウイルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウイルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！

タンニンはポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じられます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。