

キッズ	屋食	11月	3色食品群			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	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	kcal
1	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁(もやし・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・きな粉	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・みかん缶・白桃缶	牛乳 マカロニきな粉 フルーツ(白桃缶)	592 21.5 18.5 92.3 1.3	kcal g g g g
2	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・味噌・牛乳・納豆	ごぼう・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・焼きのり	牛乳 納豆巻き ※	623 26.1 21.9 85.4 1.7	kcal g g g g
3	金							
4	土	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・春雨・片栗粉	牛乳・豚肉・豆乳	グリーンピース・コーン・ごぼう・チンゲン菜・パプリカ赤・バナナ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 コーンパン	567 19.9 14.3 92.7 1.6	kcal g g g g
5	日							
6	月	ご飯 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・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 ミニ焼きうどん(ソース味)	650 22.4 22.5 93.7 2.0	kcal g g g g
7	火	鉄分強化!ふりかけごはん 助祭タラの甘辛揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	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・りんご	牛乳 りんごケーキ	574 23.2 18.0 88.1 1.5	kcal g g g 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	牛乳・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 チャーハン	610 27.2 21.8 77.4 1.3	kcal g g g g
9	木	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(パイナップル)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油・りんごジャム	鶏肉・鮭・味噌・牛乳・豆乳・おから	パイナップル・かぼちゃ・ワカメ・小松菜・人参	牛乳 おからホットケーキ	556 21.6 18.8 82.6 1.7	kcal g g g 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	582 22.2 18.3 88.2 1.9	kcal g g g g
11	土	ご飯 白系タラとれんこんのあんかけ 大根と豚肉の炒め煮 すまし汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油・せんべい	シロイトタラ・牛乳・油揚げ・豚肉	ほうれん草・みかん缶・れんこん・寒天・人参・大根・白桃缶	牛乳 みかん寒天せんべい	491 18.0 15.8 73.9 1.2	kcal g g g g
12	日							
13	月	ご飯 助祭タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁(じゃが芋・キヌサヤ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・おこめリング	おから・スケソウタラ・玉子・鶏肉・味噌・牛乳	インゲン・キヌサヤ・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・りんごジュース・寒天	牛乳 アップルゼリー おこめリング	572 20.5 21.0 82.2 1.4	kcal g g g g
14	火	イハント ちらし寿司 ハンバーグ みそ汁(玉子・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・油・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・豚肉・味噌・豆乳	オレンジ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 お祝いクッキー	612 23.9 23.1 80.9 2.0	kcal g g g g
15	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁(もやし・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・きな粉	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・みかん缶・白桃缶	牛乳 マカロニきな粉 フルーツ(白桃缶)	592 21.5 18.5 92.3 1.3	kcal g g g g

キッズ	屋食	3色食品群	3色食品群			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	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	kcal
16	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・味噌・牛乳・納豆	ごぼう・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・焼きのり	牛乳 納豆巻き ※	623 26.1 21.9 85.4 1.7	kcal g g g 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(花ふ・ワカメ) フルーツ(パイナップル)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油・りんごジャム	鶏肉・鮭・味噌・牛乳・豆乳・おから	パイナップル・かぼちゃ・ワカメ・小松菜・人参	牛乳 おからホットケーキ	474 18.3 13.4 75.5 1.2	kcal g g g g
18	土	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・春雨・片栗粉	牛乳・豚肉・豆乳	グリーンピース・コーン・ごぼう・チンゲン菜・パプリカ赤・バナナ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 コーンパン	567 19.9 14.3 92.7 1.6	kcal g g g g
19	日							
20	月	ご飯 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・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 ミニ焼きうどん(ソース味)	650 22.4 22.5 93.7 2.0	kcal g g g g
21	火	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	582 22.2 18.3 88.2 1.9	kcal g g g 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	グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 チャーハン	610 27.2 21.8 77.4 1.3	kcal g g g g
23	木							
24	金	鉄分強化!ふりかけごはん 助祭タラの甘辛揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ・玉子) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・玉子・豚肉・味噌・油揚げ・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参・りんご	牛乳 りんごケーキ	574 23.2 18.0 88.1 1.5	kcal g g g g
25	土	ご飯 白系タラとれんこんのあんかけ 大根と豚肉の炒め煮 すまし汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油・せんべい	シロイトタラ・牛乳・油揚げ・豚肉	ほうれん草・みかん缶・れんこん・寒天・人参・大根・白桃缶	牛乳 みかん寒天せんべい	491 18.0 15.8 73.9 1.2	kcal g g g g
26	日							
27	月	ご飯 助祭タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁(じゃが芋・キヌサヤ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	おから・スケソウタラ・玉子・鶏肉・味噌・牛乳	インゲン・キヌサヤ・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	牛乳 お誕生日会メニュー	572 20.5 21.0 82.2 1.4	kcal g g g 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(玉子・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵パピーチーズ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	624 23.4 25.8 78.1 2.0	kcal g g g g
29	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁(もやし・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・きな粉	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・みかん缶・白桃缶	牛乳 マカロニきな粉 フルーツ(白桃缶)	592 21.5 18.5 92.3 1.3	kcal g g g g
30	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・味噌・牛乳・納豆	ごぼう・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・焼きのり	牛乳 納豆巻き ※	623 26.1 21.9 85.4 1.8	kcal g g g g

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

※夕間食:日替わりおにぎり(ツナ、おから、ふりかけ等)

※10/2、16、30(木) にしや園のみ 午後おやつに「ツナおからおにぎり」で提供致します。



年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	たんぱく質/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	15.7	68.6	1.3

11月 離乳食 献立表



えぶちにしや園

日付	5~6ヶ月食			7~8ヶ月食			9~11ヶ月食		
	曜日	食材	食材	曜日	食材	食材	曜日	食材	食材
1	水	米、きな粉、人参、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし	17	金	米、豆腐、小松菜	米、豆腐、人参、かぼちゃ、小松菜、キャベツ	米、豆腐、人参、かぼちゃ、小松菜、キャベツ
2	木	米、焼きひじき、じゃが芋	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、キャベツ	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、キャベツ	18	土	米、焼きひじき、白菜	米、焼きひじき、白菜、人参、チンゲン菜	米、豚もも肉、白菜、人参、チンゲン菜
4	土	米、焼きひじき、白菜	米、焼きひじき、白菜、人参、チンゲン菜	米、豚もも肉、白菜、人参、チンゲン菜	20	月	米、豆腐、人参	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ほうれん草、白菜、きゅうり	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ほうれん草、白菜、きゅうり
6	月	米、豆腐、人参	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ほうれん草、白菜、アスパラ	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ほうれん草、白菜、アスパラ	21	火	米、カレイ、白菜	米、カレイ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白菜、チンゲン菜	米、豚もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白菜、チンゲン菜
7	火	米、カレイ、かぼちゃ	米、カレイ、かぼちゃ、キャベツ、人参	米、カレイ、かぼちゃ、キャベツ、人参	22	水	うどん、焼きひじき、大根	うどん、焼きひじき、大根、人参、玉ねぎ、白菜	うどん、豚もも肉、大根、人参、玉ねぎ、白菜
8	水	うどん、焼きひじき、大根	うどん、焼きひじき、大根、人参、玉ねぎ、白菜	うどん、豚もも肉、大根、人参、玉ねぎ、白菜	24	金	米、カレイ、かぼちゃ	米、カレイ、かぼちゃ、キャベツ、人参	米、カレイ、かぼちゃ、キャベツ、人参
9	木	米、豆腐、小松菜	米、豆腐、人参、かぼちゃ、小松菜、キャベツ	米、豆腐、人参、かぼちゃ、小松菜、キャベツ	25	土	米、焼きひじき、ほうれん草	米、焼きひじき、人参、大根、ほうれん草	米、焼きひじき、人参、大根、ほうれん草
10	金	米、カレイ、白菜	米、カレイ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白菜、チンゲン菜	米、豚もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白菜、チンゲン菜	27	月	米、カレイ、玉ねぎ	米、カレイ、玉ねぎ、インゲン、人参、じゃが芋、キャベツ	米、カレイ、玉ねぎ、インゲン、人参、じゃが芋、キャベツ
11	土	米、焼きひじき、ほうれん草	米、焼きひじき、人参、大根、ほうれん草	米、焼きひじき、人参、大根、ほうれん草	28	火	米、豆腐、白菜	米、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、かぶ、チンゲン菜	米、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、かぶ、チンゲン菜
13	月	米、カレイ、玉ねぎ	米、カレイ、玉ねぎ、インゲン、人参、じゃが芋、キャベツ	米、カレイ、玉ねぎ、インゲン、人参、じゃが芋、キャベツ	29	水	米、きな粉、人参、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし
14	火	米、豆腐、白菜	米、豆腐、きゅうり、玉ねぎ、人参、白菜	米、豆腐、きゅうり、玉ねぎ、人参、白菜	30	木	米、焼きひじき、じゃが芋	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、キャベツ	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、キャベツ
15	水	米、きな粉、人参、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ	米、鶏ささみ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし					
16	木	米、焼きひじき、じゃが芋	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、白菜	米、焼きひじき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チンゲン菜、白菜					

※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野菜スープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
 ※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 えぶちにしや園・えがお園

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あります。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～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識できるように声をかけてあげてください♪

①唾液の役割

- 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噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

②噛むことの役割

- 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。
- 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。
- 頭のはたらきをよくする**
噛むことで脳を刺激します。
- 歯並びをよくする**
あごの発達を促します。
- ことばの発音がはっきりする**
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.みんなが食べているさつまいは 植物のどの部分でしょう！

- 果実
- 茎
- 根

A.答えは③根です！
みんなが食べているさつまいは根が肥大した部分です。じゃが芋やれんこんなどは、地下の茎の部分にあたります。

Q.まいたけの名前の由来はどれでしょう！

- キノコが薄く、昔は1枚2枚と数えたから
- 見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから
- カサの部分がひらひらと舞い落ちるから

A.答えは②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいからです！
昔は「幻のきのこ」と言われるほど珍しいきのこだったそうです。その為、見つけた人は舞い上がって喜ぶので、「舞茸」と名付けられたそうです。（諸説あり）

「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ものです。子どもたちと食事をしながら、「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よう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

今月のレシピ紹介 お祝いクッキー

★材料＜幼児1食分＞
小麦粉…15g ・油…6g ・砂糖…5g ・天然色素着色料（赤）…適量

★作り方
①着色料は水で溶かしておきます。小麦粉、砂糖はふるいにかけます。
②①に油を加えて混ぜ合わせます。生地がまとまってきたら2等分にし、片方に着色料を加えます。
③②をそれぞれラップに包み、棒状に成型して冷蔵庫で冷やして固めます。
④それぞれの生地を4等分に切ります。
白と赤の生地を交互に並べ、棒状に成型し、8mm程度の幅に切り分け、170℃程に熱したオーブンで10分程度焼いてください。