

キッズ	風食	11月		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	kcal
1	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉の玉子とし煮 ずまし汁(花ふ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・食パン・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・鮭・味噌・茹小豆	えのき茸・オレンジ・チンゲン菜・人参	牛乳 あんバターtoast	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	597 24.1 16.6 91.0 1.3	kcal g g g g	
2	土	納豆ごはん 豚肉と豆腐のきのこあん かぼちゃの炒め物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天	ヨーグルト 麦茶	530 17.2 17.5 81.6 1.1	kcal g g g g	
3	日									
4	月									
5	火	中華丼 かぼちゃのサラダ 中華スープ(なす・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス・バター・いちご・ジャム	牛乳・豚肉・おから・豆乳	かぼちゃ・グリーンピース・なす・パセリ・パイナップル・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	636 23.9 22.9 90.8 1.4	kcal g g g g	
6	水	マーボーうどん 大根とツナのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	しらす干し・花かつお・牛乳・ツナ・レーク缶・鶏肉・豆腐・味噌	グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・大根	牛乳 しらすおかおにぎり	おにぎり (ゆかり) 麦茶	558 22.9 18.0 78.7 1.5	kcal g g g g	
7	木	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ みそ汁(油揚げ・焼酎)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼酎・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・コーン	牛乳 コーンピラフ	おにぎり(ツナ) 麦茶	578 22.0 19.0 85.7 2.1	kcal g g g g	
8	金	カレーライス もやしときゅうりのナムル フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe	きゅうり・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズスコーン	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	591 19.9 22.9 83.2 2.5	kcal g g g g	
9	土	ご飯 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 キャロットラペ みるくスープ(コーン・ほうれん草)	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・花かつお・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe	カットトマトパック・かぼちゃ・きゅうり・コーン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズおかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	613 21.5 18.3 96.3 1.3	kcal g g g g	
10	日									
11	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のサラダ みそ汁(ワカメ・焼酎)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼酎・バター・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・柿	牛乳 柿のケーキ	おにぎり (おかか) 麦茶	522 16.9 16.3 81.0 1.3	kcal g g g g	
12	火	ご飯 ハンバーグ 白菜のごま和え みそ汁(玉子・じゃが芋)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・きな粉・玉子	トマト・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 豆乳くずもち	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	567 23.4 22.1 75.4 1.3	kcal g g g g	
13	水	鉄分強化!ふりかけごはん 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 さつま芋ハン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	619 20.7 19.7 96.6 1.6	kcal g g g g	
14	木	スバグッティミートソース ポテトツナサラダ スープ(白菜・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・ツナ・レーク缶・豚肉・納豆	パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜・のり	牛乳 納豆巻き	おにぎり(ツナ) 麦茶	612 25.4 22.8 82.5 1.8	kcal g g g g	
15	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉の玉子とし煮 ずまし汁(花ふ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・食パン・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・鮭・味噌・茹小豆	えのき茸・オレンジ・チンゲン菜・人参	牛乳 あんバターtoast	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	652 26.5 19.2 97.6 1.6	kcal g g g g	
16	土	納豆ごはん 豚肉と豆腐のきのこあん かぼちゃの炒め物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天	ヨーグルト 麦茶	530 17.2 17.5 81.6 1.1	kcal g g g g	
17	日									
18	月	ご飯 鶏肉と野菜のスタミナ炒め 粉ふき芋 みそ汁(ワカメ・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・うどん	牛乳・鶏肉・味噌・花かつお	キャベツ・チンゲン菜・にんにく・ワカメ・玉ねぎ・人参・あおさ粉	牛乳 ミニ焼きうどん	おにぎり (おかか) 麦茶	544 19.5 18.7 81.9 1.8	kcal g g g g	
19	火	カレーライス もやしときゅうりのナムル フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油・ホットケーキミックス・いちご・ジャム	牛乳・鶏肉・豆乳・おから	きゅうり・バナナ・もやし・玉ねぎ・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	633 23.8 23.0 90.4 1.4	kcal g g g g	
20	水	マーボーうどん 大根とツナのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	しらす干し・花かつお・牛乳・ツナ・レーク缶・鶏肉・豆腐・味噌	グリーンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・大根	牛乳 しらすおかおにぎり	おにぎり (ゆかり) 麦茶	558 22.9 18.0 78.7 1.5	kcal g g g g	
21	木	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ みそ汁(油揚げ・焼酎)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼酎・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・コーン	牛乳 コーンピラフ	おにぎり(ツナ) 麦茶	578 22.0 19.0 85.7 2.1	kcal g g g g	
22	金	中華丼 かぼちゃのサラダ 中華スープ(なす・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス・バター	牛乳・豚肉・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe・豆乳	かぼちゃ・グリーンピース・なす・パセリ・パイナップル・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 チーズスコーン	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	591 19.9 22.9 83.2 2.5	kcal g g g g	
23	土									
24	日									
25	月	ご飯 カラスカレイの南蛮漬け ささみと大根のサラダ みそ汁(ワカメ・焼酎)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼酎・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ☆お誕生日おやつ☆	おにぎり (おかか) 麦茶	522 16.9 16.3 81.0 1.3	kcal g g g g	
26	火	●舞茸ご飯 ハンバーグ 白菜とパプリカのごま和え みそ汁(玉子・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・きな粉・玉子	オレンジ・トマト・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・茹茸	牛乳 豆乳くずもち	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	602 24.1 23.1 81.5 1.4	kcal g g g g	
27	水	鉄分強化!ふりかけごはん 高野豆腐の肉野菜煮 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・高野豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ひじき・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 さつま芋ハン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	619 20.7 19.7 96.6 1.6	kcal g g g g	
28	木	スバグッティミートソース ポテトツナサラダ スープ(白菜・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・納豆・ツナ・レーク缶	パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜・のり	牛乳 納豆巻き	おにぎり(ツナ) 麦茶	612 25.4 22.8 82.5 1.8	kcal g g g g	
29	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉の玉子とし煮 ずまし汁(花ふ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・食パン・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・鮭・味噌・茹小豆	えのき茸・オレンジ・チンゲン菜・人参	牛乳 あんバターtoast	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	597 24.1 16.6 91.0 1.3	kcal g g g g	
30	土	納豆ごはん 豚肉と豆腐のきのこあん かぼちゃの炒め物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・みかん缶・寒天	牛乳 みかん寒天	ヨーグルト 麦茶	530 17.2 17.5 81.6 1.1	kcal g g g g	

年齢	給食	給食と給食目録量	当月平均給食と栄養量				
	1日分	たんぱく質	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	582	21.7	19.5	85.7	1.6
1~2歳	485	20.1/13.5/71.0/1.4未満	473	17.9	15.8	69.2	1.3

※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



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	金	米豆腐 人参	米鶏ささみ 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	米鶏肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	18	月	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜、人参 キャベツ、じゃが芋	米鶏肉 玉ねぎ、チンゲン菜、人参 キャベツ、じゃが芋
2	土	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	19	火	米カレイ じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり	米カレイ 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり、もやし
5	火	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ 玉ねぎ、人参、白菜 かぼちゃ、なす	米鶏肉 玉ねぎ、人参、白菜 かぼちゃ、なす	20	水	米しらす 大根	米又はうどん しらす 玉ねぎ、人参 大根	米又はうどん 鶏肉 玉ねぎ、人参 大根
6	水	米しらす 大根	米又はうどん しらす 玉ねぎ、人参 大根	米又はうどん 鶏肉 玉ねぎ、人参 大根	21	木	米焼きふ さつま芋	米焼きふ ほうれん草、人参 さつま芋	米焼きふ ほうれん草、人参 さつま芋
7	木	米焼きふ さつま芋	米焼きふ ほうれん草、人参 さつま芋	米焼きふ ほうれん草、人参 さつま芋	22	金	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ 玉ねぎ、人参、白菜 かぼちゃ、なす	米豚肉 玉ねぎ、人参、白菜 かぼちゃ、なす
8	金	米カレイ じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり	米カレイ 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり、もやし	25	月	米カレイ 大根	米カレイ 玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、じゃが芋
9	土	米焼きふ かぼちゃ	米焼きふ かぼちゃ、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米焼きふ かぼちゃ、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	26	火	米きな粉 玉ねぎ 白菜	米鶏ささみ じゃが芋、人参 玉ねぎ、白菜、トマト パプリカ	米豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、白菜、トマト パプリカ
11	月	米カレイ 大根	米カレイ 玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、じゃが芋	27	水	米豆腐 キャベツ	米豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ さつま芋	米豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ さつま芋、もやし
12	火	米きな粉 玉ねぎ 白菜	米鶏ささみ じゃが芋、人参 玉ねぎ、白菜、トマト	米豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、白菜、トマト	28	木	米焼きふ じゃが芋	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋	米又はスパゲッティ 豚肉 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋
13	水	米豆腐 キャベツ	米豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ さつま芋	米豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ さつま芋、もやし	29	金	米豆腐 人参	米鶏ささみ 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	米鶏肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋
14	木	米焼きふ じゃが芋	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋	米又はスパゲッティ 豚肉 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋	30	土	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参
15	金	米豆腐 人参	米鶏ささみ 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	米鶏肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋					
16	土	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米豆腐 かぼちゃ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参					

※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致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

足元を踊る色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えます。手洗い、うがい、マスク、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかりと睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう！



## 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、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪

### ◎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噛む程分泌が増え、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顎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。



## 七五三の日のお祝い

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳輪の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿の願い」をこめてます。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の輪となっているそうです。



## 食育活動について

### 10/3(木)味噌作り(ぞう組)

毎年恒例の味噌作り。調理室で茹でた大豆をぞう組さんと一緒に潰して、混ぜて、丸めて、特製の味噌汁を作りました。完成は来年の3月頃の予定です。出来上がった味噌汁を使ったお味噌汁を提供します。お味噌汁の具材もぞう組さんに考えてもらおうと思っているので、ぜひ楽しみに☆

### 10/8(火)～しいたけ栽培

しいたけ栽培キットを使用し、毎日お当番さんが霧吹きで水やりのお世話をしました。成長をしっかりと観察し、しいたけが生えると子どもたちは大喜び！！1人一つ収穫をし、給食で、おにぎりにして味わいました。

## 旬の果物“柿”

11月献立は旬のフルーツである、柿を午後おやつに取り入れました。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的一种です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。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。



11月の食育のテーマは「だし・和食について」です☆

