

キッズ 11月		3色食品群			3～5歳児	
屋食		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	
キッズ	食				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
1	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ（さつま芋・長ねぎ）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・春雨・片栗粉・油・ごま	しらすきし・牛乳・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	牛乳 しらすおにぎり	625 21.2 17.4 101.0 1.2
2	日					
3	月					
4	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁（ぶなしめじ・キャベツ）	イチゴジャム・ご飯・ホットケーキミックス・マヨドレ・油	おから・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	牛乳 おからホットケーキ	583 24.7 17.7 88.1 1.2
5	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ フルーツ（パイン缶）	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・玉子	牛乳 そばろチャーハン	611 23.1 21.8 84.2 1.2
6	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁（油揚げ・玉ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油・小麦粉	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	牛乳 コーンクリームパン	587 22.8 18.4 89.2 1.4
7	金	ボークカレーライス もやしときゅうりのツナおかなムル フルーツ（バナナ）	ソフトサラダせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 みかん寒天 ソフトサラダせんべい	556 18.5 20.0 81.8 1.6
8	土	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根のごま煮 みそ汁（小松菜・ごぼう）	ごま・ご飯・砂糖・油・米粉	豚肉・味噌・豆乳・牛乳	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687 23.6 22.9 102.5 1.8
9	日					
10	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助産タラの南蛮漬け 白菜のごまサラダ 鶏汁（鶏肉・ほうれん草・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・茹小豆缶・油揚げ	牛乳 かぼちゃプリン	568 26.0 17.9 82.5 1.2
11	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁（なす・長ねぎ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	牛乳 マーラーカオ	629 22.3 19.5 95.9 1.9
12	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁（もやし・ワカメ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	牛乳 チーズスコーン	559 21.8 21.8 75.1 2.1
13	木	スバゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ（豆腐・さつま芋）	ごま油・ご飯・さつま芋・スバゲッティ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・豚肉	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	596 25.0 22.3 79.4 1.9
14	金	花ちらし寿司 鮭のパン粉焼き みそ汁（ワカメ・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・食パン・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	牛乳 フレンチトースト	551 22.8 17.7 80.8 1.7
15	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ（さつま芋・長ねぎ）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	牛乳 しらすおにぎり	625 21.2 17.4 101.0 1.2
年齢		総栄養素目標量			当月平均総栄養素量	
3～5歳		I総エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギーkcal	炭水化物g
1～2歳					たんぱく質g	脂質g
					塩分g	

キッズ えぶちにしや園・えがお園		3色食品群			3～5歳児	
屋食		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	
キッズ	食				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
16	日					
17	月	鉄分強化！ふりかけごはん ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ スープ（人参・豆腐）	ご飯・さつま芋・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	牛乳 さつま芋パン	600 19.7 19.6 92.3 1.5
18	火	ご飯 ささみのあおさチーズ焼き かぼちゃの煮もの みそ汁（しめじ・キャベツ）	イチゴジャム・ご飯・ホットケーキミックス・マヨドレ・油	おから・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	牛乳 おからホットケーキ	580 24.6 17.7 88.9 1.2
19	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ フルーツ（パイン缶）	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・玉子	牛乳 そばろチャーハン	617 23.2 21.8 85.3 1.2
20	木	ご飯 白糸タラの竜田焼き 炒りおから みそ汁（油揚げ・玉ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油・小麦粉	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	牛乳 コーンクリームパン	587 22.8 18.4 89.2 1.4
21	金	ボークカレーライス もやしときゅうりのツナおかなムル フルーツ（バナナ）	ソフトサラダせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉	牛乳 みかん寒天 ソフトサラダせんべい	556 18.5 20.0 81.8 1.6
22	土	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根のごま煮 みそ汁（小松菜・ごぼう）	ごま・ご飯・砂糖・油・米粉	豚肉・味噌・豆乳・牛乳	牛乳 米粉みそ蒸しパン	687 23.6 22.9 102.5 1.8
23	日					
24	月					
25	火	ご飯 豚肉とれんこんのスタミナ炒め ツナじゃが煮 みそ汁（なす・長ねぎ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	牛乳 お誕生日会メニュー	630 22.3 19.5 96.0 1.9
26	水	鶏肉とかぼちゃの玉子とじ丼 ひじきとキャベツの炒め物 みそ汁（もやし・ワカメ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	牛乳 チーズスコーン	575 22.5 23.5 74.8 2.1
27	木	スバゲティナポリタン 大根と玉子サラダ スープ（豆腐・さつま芋）	ごま油・ご飯・さつま芋・スバゲッティ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・豚肉	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	596 25.0 22.3 79.4 1.9
28	金	舞音ご飯 鮭のパン粉焼き かぶときゅうりのごまサラダ みそ汁（ワカメ・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・食パン・油	牛乳・玉子・鮭・味噌	牛乳 フレンチトースト	590 23.3 20.6 83.3 1.8
29	土	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ（さつま芋・長ねぎ）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	牛乳 しらすおにぎり	625 21.2 17.4 101.0 1.2
30	日					
※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・煎餅（「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供）						
※夕間食：おにぎり（月：おなか、火：混ぜ込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭）						

11月 離乳食 献立表

えぶちにしや園

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	土	米豆腐 さつま芋	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、人参	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、人参	17	月	米豆腐 さつま芋	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ きゅうり、大根、人参 じゃが芋	米豚ひき肉 さつま芋、玉ねぎ きゅうり、大根、人参 じゃが芋
4	火	米焼きふ キャベツ	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参	18	火	米焼きふ キャベツ	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参
5	水	うどん 豆腐 ほうれん草	うどん 豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 さつま芋	うどん 豚も肉 ほうれん草、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 さつま芋	19	水	うどん 豆腐 ほうれん草	うどん 豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 さつま芋	うどん 豚も肉 ほうれん草、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 さつま芋
6	木	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ 白菜、人参	米鶏もも肉 チンゲン菜、玉ねぎ 白菜、人参	20	木	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ 白菜、人参	米鶏もも肉 チンゲン菜、玉ねぎ 白菜、人参
7	金	米カレイ じゃが芋	米カレイ じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参	米豚もも肉 じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、もやし	21	金	米カレイ じゃが芋	米カレイ じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参	米豚もも肉 じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、もやし
8	土	米焼きふ 人参	米焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	米焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	22	土	米焼きふ 人参	米焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	米焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参
10	月	米しらす 白菜	米しらす かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ、人参 白菜	米しらす かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ、人参 白菜	25	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 じゃが芋、チンゲン菜 なす、玉ねぎ、人参	米豚もも肉 じゃが芋、チンゲン菜 なす、玉ねぎ、人参
11	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 じゃが芋、チンゲン菜 なす、玉ねぎ、人参	米豚もも肉 じゃが芋、チンゲン菜 なす、玉ねぎ、人参	26	水	米焼きふ かぼちゃ	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし
12	水	米焼きふ かぼちゃ	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参	米ささみ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし	27	木	米豆腐 大根	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、大根 さつま芋	米豚もも肉 ほうれん草、玉ねぎ 人参、大根 さつま芋
13	木	米豆腐 大根	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、大根 さつま芋	米豚もも肉 ほうれん草、玉ねぎ 人参、大根 さつま芋	28	金	米カレイ かぶ	米カレイ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、かぶ	米カレイ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参、かぶ
14	金	米カレイ 玉ねぎ	米カレイ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参	米カレイ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、人参	29	土	米豆腐 さつま芋	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、人参	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、人参
15	土	米豆腐 さつま芋	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、人参	米豆腐 さつま芋、玉ねぎ 小松菜、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野菜スープ、中期食は主食（お粥）
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、
※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。



11月 食育だより

令和7年11月 えぶちにしや園・えがお園

朝晩の冷え込みが深まり、秋の訪れを感じる季節となりました。11月は、さつまいもやきのこ、ごぼうなど、土の中で育つ美味しい食材が旬を迎えます。これらの食材には体を温める効果や免疫力を高める栄養が豊富です！旬の味覚を楽しみながら美味しく食べ、よく遊び、よく眠り、寒さに負けない元気な体を作りましょう♪

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.かぶはあるものに見た目が似ていることから「○○な」と呼ばれます。○○に入る言葉は？

- ①すず
- ②ゆき
- ③もも

A.答えは①すずです！

秋が旬の野菜である「かぶ」は、見た目が「鈴」に似ていることから別の名を「すずな」と言います。他にも「かぶら」「かぶり」とも呼ばれます。

Q.旬野菜である人参ですが、土の中である動きをしています。どんな動きでしょうか！

- ①横に揺れている
- ②ジャンプしている
- ③くるくる回転している

A.答えは③くるくる回転しています！

人参や大根などの根菜は土の中で成長する際に少しずつ時計回りに回転しています。そのため、人参を抜くときは反対回りの力をかけながら抜くと抜きやすいと言われてます。



「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、どんなふうにお皿の上に来たのかな？」などのやり取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♪

また、食事の終わりには「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを込めて挨拶ができるように、習慣として身につけてくださいね☆



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

①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。

②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。



ヌルヌルが消化を助ける！ 栄養いっぱい里芋

人里でとれることから、【さといも(里芋)】と呼ばれるようになったといわれています。
でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため便通を改善させる効果があります。また、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を促すカリウムをいも類の中で最も多く含んでいます。

特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、胃腸の働きを助けるため、めめりも迷わず調理して食べましょう！！



今月のレシピ紹介 米粉の味噌蒸しパン

【材料】 幼児1人分

・米粉 25g ・ベーキングパウダー 1g ・牛乳 25g ・味噌 2g
・油 1.5g ・砂糖 6g
タレ) 味噌 1g ・砂糖 1g ・水 1g

【作り方】

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
- ②味噌と牛乳をよく混ぜる
- ③油と砂糖を合わせ、そこに②を加えよく混ぜる

