

給食だより 11月

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。毎日寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか？この時期は日中との温度差があるため体温調節がしっかりできるように工夫が必要です

また、寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



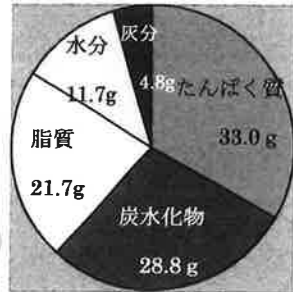
もっと知りたい！大豆のこと



秋が旬の大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれていることを知っていますか？日本の食生活に欠かせない大豆について、もっと知ってみましょう！

《大豆の栄養》

- 豆腐 1/3 丁が含むたんぱく質は卵 1 個分に相当する。
- 米に不足している必須アミノ酸のリジンを含む。
- 脳の働きをよくするビタミンB1、子どもの成長に欠かせないビタミンB2をバランスよく含む。



栄養面でも優れた、米と大豆のコンビ！！

米では足りない栄養素を補っているのが大豆です。ごはんのみそ汁の取り合わせや大豆を入れた炊き込みご飯は理想的です！

《遺伝子組み換え大豆とは》

遺伝子組み換えとは、特定の遺伝子を微生物や動植物の細胞から取り出し、植物などの細胞に入れて新しい品種を作ること。これによって、害虫に強い、農薬に強いなどの特性をもつ作物を作り出すことができ、生産効率を上げることが目的です。

遺伝子組み換え作物は安全性に問題はないとされていますが、長期間食べ続けたらどうなるかは未知数で健康への悪影響を懸念する根強い声があります。現在国内での遺伝子組み換え作物の生産は認められていないので、安心安全を追求するなら国産大豆の製品を選びましょう。

とんとん燃やそう！ げんき食実践のポイント



様々な食事のポイントがある中で、「げんき(エネルギーに満ちた)」を最優先にした食事についてお伝えします。

- ◆食べること(入り口)と食べたあと(活動と出口)を考えるとげんき食の要
子どもの健康を常に保つために必要な食べ物の役割は以下の3点です。

- ①とんとん燃やす=燃料+着火剤
- ②とんとんつくる=体をつくる材料の質
- ③とんとん出す=うんち(排出力)



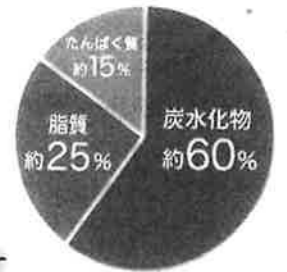
- ◆とんとん燃やすためにはどんな燃料を選ぶのか？

燃料というのは「炭水化物・たんぱく質・脂質」の3つを指します。

カロリーの内訳 理想のバランス

ポイントは2点！

- ①炭水化物は半分以上
- ②脂質は25%以下(カロリーベース)



大人も子どもも日々活動する為のエネルギーは炭水化物を中心とする事が大切です。

- ◆「育つちから」をとんとんつくるのも「ご飯(お米)」は得意な食材です

赤ちゃん・幼児に「ご飯」の「育つちから」を！

- ①げんきのもと…体力がつく・気力がでる・持続力を保つ
- ②からだのもと…すべての身体材料・胃腸を育てる(消化の負担が少ない)
- ③あたまのもと…脳神経の発達・神経の発達



体と心のエネルギーを満たす食材とともに腹持ちも良く持続力の高いエネルギー源です。

どんな環境・気候にも負けないげんきな心身のためにぜひ、食卓にご飯を登場する回数を増やしましょう！

11月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニいも花子・赤ちゃんせんべい
動物ビスケット・カリポテミニ・野菜入りそふとせん・ベビースティック
星っこ・クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ
さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ
つなっこ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット
ミニ野菜スティック・カルシウムせんべい・はっぱなせんべい

献立表

11月



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12	中華風 ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
26	コーンソテー にらのみそ汁	ツナ 豆腐・みそ	油 じゃがいも	小松菜・キャベツ・人参・コーン・しめじ えのき・青葱・にら	醤油・塩 出し昆布・削り節
(月)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ごま		
13	白身魚の香り揚げ	ほき・卵	小麦粉・油	青のり	塩
27	ほうれん草の ごま酢和え 三つ葉のみそ汁	ちりめんじゃこ 豆腐・みそ	ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参・わかめ 人参・椎茸・玉葱・三つ葉	醤油・酢 出し昆布・削り節
(火)	きな粉団子	きな粉	白玉粉・砂糖		塩
14	ポークビーンズ	大豆・豚肉	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・いんげん	醤油・ケチャップ・塩
28	かき玉汁	卵・豆腐		人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
1	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・干し椎茸・キャベツ もやし・にら・青葱	がらスープ・醤油・塩
15	南瓜の そぼろあんかけ	鶏ミンチ	片栗粉・砂糖	南瓜・生姜	醤油・みりん・削り節
29	ウインナーサンド	ウインナー	ロールパン・マヨレ	キャベツ	ケチャップ・ウスターソース
2	クリームシチュー	鶏肉・むきえび 生クリーム・牛乳	じゃがいも・バター	玉葱・人参・白菜・ブロッコリー	クリームシチューの素
16	マカロニサラダ		マカロニ・マヨレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩
30	果物・チーズ	キャンディーチーズ		オレンジ	
(金)	すき焼き風煮 しめじのみそ汁 いりこ	牛肉・焼き豆腐 みそ ごま入り味付けいりこ	糸こんにゃく・油 じゃがいも・砂糖	白菜・玉葱・青葱 しめじ・小松菜 玉葱・人参・切干大根	醤油 出し昆布・削り節
17	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	酢豚	豚肉	片栗粉・油・砂糖	生姜・玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
19	舞茸のみそ汁 手作りふりかけ	豆腐・みそ 干しエビ	ごま	舞茸・南瓜・玉葱・チンゲン菜 ゆかり・青のり	出し昆布・削り節
(月)	スイートポテト	牛乳	さつまいも・バター 砂糖・黒ごま		
6	かれいの ねぎみそ焼き	かれい・みそ	砂糖・ごま	白葱	醤油・みりん
20	ひじきの炒め煮 のっぺい汁	うす揚げ 鶏肉・豆腐	砂糖・ごま油 里芋・こんにゃく 片栗粉	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸 人参・ごぼう・大根・ほうれん草	醤油・削り節 出し昆布・削り節 醤油・塩
(火)	きな粉団子	きな粉	白玉粉・砂糖		塩
7	関東煮	鶏肉・厚揚げ 三色団子・卵	こんにゃく・油 じゃがいも・砂糖	大根	削り節・醤油
21	ちくわのみそ汁	ちくわ・みそ		白菜・玉葱・人参・わかめ	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			アップルソース
8	ナポリタンスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・ウスターソース 塩
22	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・えのき・小松菜	出し昆布・削り節
(木)	ウインナーサンド	ウインナー	ロールパン・マヨレ	キャベツ	ケチャップ・ウスターソース
9	カレーシチュー グリーンサラダ	牛肉・鶏レバー スキムミルク ツナ	じゃがいも・バター マヨレ	玉葱・人参・グリーンピース・ピーマン マッシュルーム ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン	カレールウ・ケチャップ ウスターソース・塩 塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		オレンジ	
10	鯖の照り焼き	鯖	砂糖	生姜	醤油・みりん
24	大根の煮物 長芋のすまし汁 いりこ	厚揚げ ごま入り味付けいりこ	砂糖 長芋	大根・人参・グリーンピース 玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	醤油・削り節 出し昆布・削り節 醤油・塩
(土)	お菓子				

アレルギー食品：みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)中華麺(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・大豆)乳製品スキムミルク(乳製品)きな粉(大豆)生クリーム(乳製品・大豆)チョコスプレー(乳製品・大豆)ちくわ(魚製品)三色団子(小麦・卵白)ベーコン(卵白)クリームシチューの素(小麦・乳製品・大豆)

《11月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	484(480)	19.3(20.0)	14.3(14.0)	215(225)	3.9(3.4)	1.6(1.8)
幼児クラス	431(400)	20.8(21.0)	16.6(17.0)	249(267)	4.6(3.8)	2.0(2.3)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * ㊦マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- * 21日はお誕生日会の為おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。
- * うめ組さんにはチョコスプレーは提供しません。



初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に×印の記入をお願いします。

平成 30年 11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	19	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(月)	野菜スープ	人参(ペースト)	"	(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	"
13	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
27	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	20	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(火)	野菜スープ	白菜(ペースト)	"	(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	"
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	21	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	"	(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	"
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	22	人参のペースト	人参	だし昆布
29(木)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"	(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布		じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
30(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	"	(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	"
17	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
	人参のペースト	人参	だし昆布	24	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	"	(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	"



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	5	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
26	野菜の旨煮	さつまいも・キャベツ	〃	19	野菜の旨煮	玉葱・人参	〃
	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	南瓜・チンゲン菜	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
13	ほきの旨煮	ほき	だし昆布・削り節	6	かれいの旨煮	かれい	だし昆布・削り節
27	野菜のとろ煮	白菜・人参	〃	20	野菜のとろ煮	大根・里芋	〃
	野菜スープ	南瓜・ほうれん草	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(火)	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
14	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	7	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
28	野菜の含め煮	じゃが芋・玉葱	〃	21	野菜の含め煮	さつまいも・玉葱	〃
	野菜スープ	小松菜・さつまいも	〃		野菜スープ	大根・白菜	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
1	鮭のとろ煮	鮭	だし昆布・削り節	8	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
15	野菜の旨煮	南瓜・人参	〃	22	野菜の含め煮	南瓜・人参	〃
29	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(木)	ふかし芋	さつまいも		(木)	ふかし芋	さつまいも	
2	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	9	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
16	野菜のとろ煮	じゃがいも・ブロッコリー	〃		野菜のとろ煮	キャベツ・じゃがいも	〃
30	野菜スープ	白菜・人参	〃		野菜スープ	ブロッコリー・人参	〃
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
17	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	10	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節
	野菜の含め煮	南瓜・白菜	〃	24	野菜の含め煮	玉葱・南瓜	〃
	野菜スープ	小松菜・じゃがいも	〃		野菜スープ	チンゲン菜・大根	〃
(土)	ふかし芋	さつまいも		(土)	ふかし芋	さつまいも	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	鶏肉の照り焼き	鶏肉・すりごま・玉葱	砂糖・醤油	5	豚肉のケチャップ煮	豚肉・玉葱・ピーマン・人参	片栗粉・油・砂糖 醤油・ケチャップ
26	コーンソテー	ツナ・小松菜・キャベツ・人参・コーン	油・醤油・塩	19	南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ
	じゃが芋のみそ汁	豆腐・じゃがいも・青葱	だし汁・みそ		手作りふりかけ	すりごま・青のり	塩
(月)	スイートポテト	さつまいも・牛乳	バター・砂糖	(月)	スイートポテト	さつまいも・牛乳	バター・砂糖
13	白身魚の塩焼き	ほき	塩	6	かれいのねぎみそ焼き	かれい・すりごま・白葱	砂糖・みそ・醤油
27	ほうれん草のごま和え	ちりめんじゃこ・ほうれん草・白菜 人参・わかめ・すりごま	砂糖・醤油	20	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・いんげん	砂糖・油・醤油・だし汁
	豆腐のみそ汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・みそ		のっぺい汁	鶏肉・豆腐・里芋・人参・大根・ほうれん草	だし汁・醤油・塩・片栗粉
(火)	果物	りんご		(火)	果物	りんご	
14	ポークビーンズ	大豆・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん	バター・砂糖 醤油・塩・ケチャップ	7	関東煮	鶏肉・卵・じゃがいも・大根	油・砂糖・醤油・だし汁
28	かき玉汁	卵・豆腐・人参・小松菜	だし汁・醤油・塩	21	わかめのみそ汁	白菜・玉葱・人参・わかめ	だし汁・みそ
	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり			21日:カップケーキ 果物	卵・牛乳・ミックス粉・みかん缶	砂糖・無塩バター
(水)	タンメン	豚肉・中華麺・人参・キャベツ・もやし・青葱	だし汁・醤油・塩	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
15	南瓜のそぼろあんかけ	南瓜・鶏ミンチ	片栗粉・砂糖 だし汁・醤油	8	ナポリタンスパゲティ	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ	油・砂糖・ケチャップ・塩
29	キャベツサンド	ロールパン・キャベツ	ケチャップ	22	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
(木)	鶏肉と野菜の旨煮	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・白菜・ブロッコリー	だし汁・醤油・砂糖・油	(木)	キャベツサンド	ロールパン・キャベツ	ケチャップ
2	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・きゅうり	塩	9	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・玉葱 人参・ピーマン・グリーンピース	だし汁・砂糖・醤油・油
16	果物	りんご			グリーンサラダ	ツナ・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン	塩
30	果物	りんご		(金)	果物	りんご	
(金)	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青葱	油・砂糖・醤油・だし汁	10	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油
17	小松菜のみそ汁	小松菜・玉葱・人参	だし汁・みそ	24	大根の煮物	大根・人参・グリーンピース	だし汁・砂糖・醤油
	お菓子				長芋のすまし汁	長芋・玉葱・チンゲン菜・人参	だし汁・醤油・塩
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)ツナ(まぐろ)バター(乳製品)もやし(大豆)スパゲティ・マカロニ(小麦)中華麺(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)

* 21日のおやつは誕生日会のためおやつにカップケーキと果物をいただきます。

完了期献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12	中華風 ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	玉葱	醤油・みりん	5	酢豚	豚肉	片栗粉・油・砂糖	玉葱・ピーマン・人参・パイン缶	醤油・酢・ケチャップ
26	コーンソテー	ツナ	油	小松菜・キャベツ・人参・コーン・しめじ	醤油・塩	19	舞茸のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	にらのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	えのき・青葱・にら	出し昆布・削り節		手作りふりかけ	干しエビ	ごま	ゆかり・青のり	
(月)	スイートポテト	牛乳	さつま芋・バター 砂糖・黒ごま			(月)	スイートポテト	牛乳	さつま芋・バター 砂糖・黒ごま		
13	白身魚の香り揚げ	ほき・卵	小麦粉・油	青のり	塩	6	かれいの ねぎみそ焼き	かれい・みそ	砂糖・ごま	白葱	醤油・みりん
27	ほうれん草の ごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参・わかめ	醤油・酢	20	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
	三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節		のっぺい汁	鶏肉・豆腐	里芋 片栗粉	人参・ごぼう・大根・ほうれん草	出し昆布・削り節 醤油・塩
(火)	果物			りんご		(火)	果物			りんご	
14	ポークビーンズ	大豆・豚肉	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・いんげん	醤油・ケチャップ・塩	7	関東煮	鶏肉・厚揚げ 卵	油 じゃがいも・砂糖	大根	削り節・醤油
28	かき玉汁	卵・豆腐		人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油	21	わかめのみそ汁	みそ		白菜・玉葱・人参・わかめ	出し昆布・削り節
	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				21日:フルーツ クリームケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター	みかん缶	
(水)	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・干し椎茸・キャベツ もやし・にら・青葱	出し昆布・削り節 醤油・塩	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
15	南瓜の そばろあんかけ	鶏ミンチ	片栗粉・砂糖	南瓜	醤油・みりん・削り節	8	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
29	キャベツサンド		ロールパン・マヨドレ	キャベツ		22	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・えのき・小松菜	出し昆布・削り節
(木)	クリームシチュー	鶏肉・むぎえび 生クリーム・牛乳	じゃがいも・バター	玉葱・人参・白菜・ブロッコリー	シチューの王子様	(木)	キャベツサンド		ロールパン・マヨドレ	キャベツ	
16	マカロニサラダ		マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩	9	カレーシチュー	牛肉・鶏レバー スキムミルク	じゃがいも・バター	玉葱・人参・グリーンピース・ピーマン マッシュルーム	カレーの王子様 ケチャップ
30	果物・チーズ	キャンディーチーズ		オレンジ			グリーンサラダ	ツナ	マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン	塩
(金)	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	油 じゃがいも・砂糖	白菜・玉葱・青葱	醤油	(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		オレンジ	
17	しめじのみそ汁	みそ		しめじ・小松菜 玉葱・人参・切干大根	出し昆布・削り節	10	鰯の照り焼き	鰯	砂糖		醤油・みりん
	お菓子					24	大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・削り節
(土)							長芋のすまし汁	長芋		玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	出し昆布・削り節 醤油・塩

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)スパゲティ・マカロニ(小麦)中華麺(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)生クリーム(乳製品・大豆)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 21日はお誕生日会の為おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。