

2025年



献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土 15 29	ピラフ・ホワイトソースかけ キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース、セロリ	
月 17	ご飯 鮭のカレームニエル ブロッコリーとツナのサラダ 豆腐とわかめの澄まし汁 オレンジ	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、小麦粉、マーガリン、三温糖、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、かつお節、赤みそ、○すりごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、生わかめ	おかかおにぎり
04 火 18	ご飯 コロケ キャベツの甘酢和え チンゲンサイとねぎの味噌汁 みかん	◎ヨーグルト ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ	わかめおにぎり
05 水 19	ロールパン 鶏肉のBBQソース焼き ほうれんそうとコーンのソテー 豆乳スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	ロールパン、三温糖、○コーンフレーク	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、バター、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんにく、○みかん缶	ごま塩おにぎり
06 木 20	手作りふりかけご飯 煮魚 キャベツのおひたし 切り干し大根の味噌汁 みかん	◎牛乳 ○いちごジャムサンド ○牛乳	米、押麦、三温糖、○食パン	◎牛乳、かじき、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	みかん、キャベツ、もやし、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、○いちごジャム	ゆかりおにぎり
07 金 21	★ミートソース かぶ入り五目スープ バナナ	◎ヨーグルト ○鮭おにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	スパゲティー、小麦粉、三温糖、油、○米	◎ヨーグルト、豚ひき肉、鶏もも肉、粉チーズ、○ごま、○さけ(塩)、○牛乳	バナナ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、トマト、○きゅうり	ジャムサンド
08 土 22	中華丼 小松菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、たけのこ、干しいたけ	
10 月	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 豆腐とわかめの中華スープ オレンジ	◎牛乳 ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	米、油、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(ロース)、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、○りんご	おかかおにぎり
11 火 25	ロールパン ★グラタン ほうれん草とねぎのスープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○お好み焼き ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、片栗粉、三温糖、油、○小麦粉、○やまといも、○油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○ベーコン、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、○コーン缶、マッシュルーム缶、○ねぎ、○キャベツ、○かつお節	わかめおにぎり
12 水 26	ドライカレー 白菜スープ バナナ	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、豚ひき肉、○ねりあん、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、干しぶどう	ゆかりおにぎり
13 木 27	ほうとう風うどん 鶏の照り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え オレンジ	◎牛乳 ○そぼろ納豆ご飯 ○牛乳	生うどん、マヨドレ、三温糖、油、○三温糖、○ごま油、○油、○米	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、かつお節、○挽きわり納豆、○鶏ひき肉、○牛乳	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、○ねぎ、○にんじん、○しょうが、○にんにく	ホットケーキ
14 金 28	ごまご飯 豆腐ハンバーグ ひじきのナムル きのこのすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○★フライドポテト ○牛乳	米、パン粉、三温糖、押麦、ごま油、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節、黒ごま、○牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しめじ、ひじき	わかめおにぎり

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。
*★は各クラスのリクエストになります。
*今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー459kcal、たんぱく質16.6g
(幼児) エネルギー575kcal、たんぱく質23.0g
*納品の都合により、献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



11月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 6日・・・ジャムサンドをつくろう(3才)
- 6日・・・お浸しづくりを見てみよう(1才)
- 11日・・・出来立て！お好み焼きをつくろう(4才)
- 20日・・・お浸しづくりを見てみよう(2才)
- 25日・・・出来立て！お好み焼きをつくろう(5才)





食育だより

木の実保育園

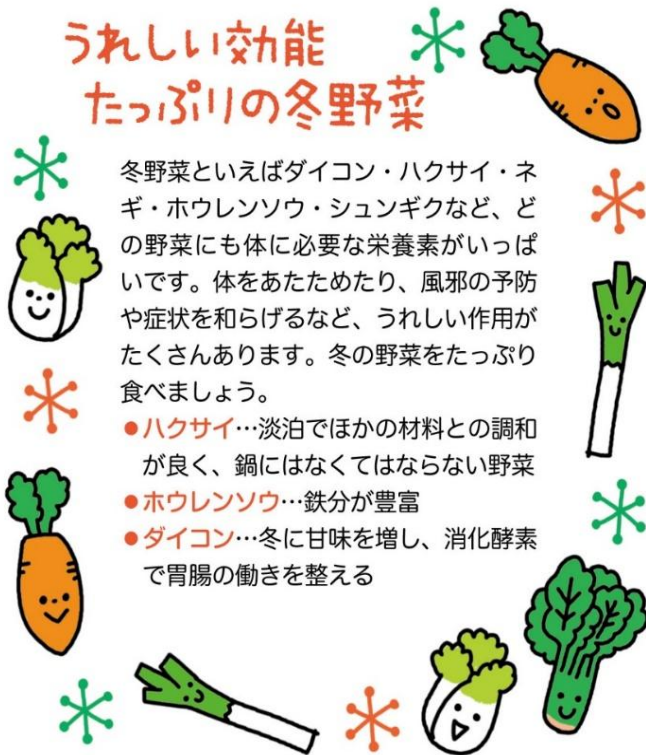
2025年11月

栄養士

江瀬 智咲

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出てなわとびや、おにごっこなど体を動かすと、自然におなかがすいて、食欲が増すようです。たくさん体を動かし、いっぱい食べて、風邪に負けない体づくりをしましょう。また、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効果もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体をあたためて風邪予防

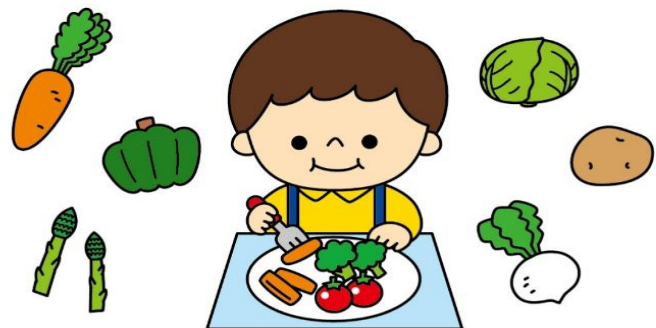
風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



規則正しい食事時間

家庭の食事では、決まった時間に食べていますか？大人は1日3回ですが、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は1日の必要量のおよそ15%です（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身に着けるようにしましょう。