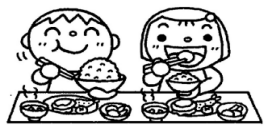
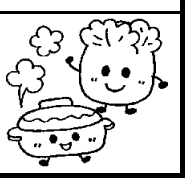
2026年 1月 献立表



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） 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	補食
02 月 16 30	ご飯 かれいの変わり焼き こまつなの納豆和え はくさいとたまねぎのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○ココアマーブル蒸しパン ○牛乳	米、マヨドレ、パン粉、三温糖、押麦、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、かれい、挽きわり納豆、かつお節、○牛乳	オレンジ、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん	ゆかりおにぎり
火 17	根菜カレー キャベツとわかめの酢の物 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○おふラスク(のりしお) ○牛乳	米、押麦、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、○焼ふ	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、ごま、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、りんご、○あおのり	おかかおにぎり
04 水 18	チャーシュー麺 野菜炒め りんご	◎牛乳 ○ゆかりおにぎり ○きゅうりの中華スティック ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○米、○ごま油、○三温糖	◎牛乳、焼き豚、ベーコン、かつお節、○牛乳	りんご、キャベツ、たけのこ（塩蔵しなちく）、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○きゅうり、○レモン果汁	焼き菓子
05 木 19	手作りふりかけご飯 ささみのフライ ひじきのナムル だいこんとこまつなの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、ごま油、○三温糖	◎牛乳、鶏ささみ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○カルピス、○牛乳	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、ひじき、○かんてん（粉）	ごま塩おにぎり
06 金 20	ロールパン ★ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのおひたし ほうれんそうとねぎのスープ バナナ	◎ヨーグルト ★○みかんパフェ ○牛乳	ロールパン、パン粉、三温糖、片栗粉、○コーンフレーク、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、かつお節、○ヨーグルト、○生クリーム、○牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、○みかん缶	わかめおにぎり
07 土 21	三色丼 チンゲンサイスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、焼きのり	
09 月	根菜カレー キャベツとわかめの酢の物 グレープフルーツ	◎牛乳 ○おふラスク(のりしお) ○牛乳	米、押麦、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、○焼ふ	◎牛乳、豚肉(ロース)、ごま、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、りんご、○あおのり	おかかおにぎり
10 火 24	ほうとう風うどん かじきの照り焼き もやしときゅうりのゆかり和え オレンジ	◎ヨーグルト ○牛乳かんのあんみつ ○麦茶	生うどん、三温糖、油、○三温糖	◎ヨーグルト、かじき、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、かつお節、○ねりあん、○牛乳	オレンジ、もやし、かぼちゃ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、○みかん缶、○バナナ、○かんてん（粉）	わかめおにぎり
11 水 25	ごまご飯 チンジャオロース 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○チヂミ ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○小麦粉、○ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○ウインナー、○牛乳	バナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、○にら	おかかおにぎり
12 木 26	ロールパン ★ポークシチュー 中華サラダ グレープフルーツ	◎牛乳 ○さつまいも御飯 ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、はるさめ、小麦粉、ごま油、三温糖、マーガリン、油、○米、○さつまいも	◎牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、トマトピューレ、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶	焼き菓子
13 金 27	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのマヨドレ和え 五目汁 りんご	◎ヨーグルト ○２色ジャムサンド ○牛乳	米、さといも、マヨドレ、押麦、三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、さけ、鶏もも肉、白みそ、○牛乳	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、○ブルーベリージャム、○いちごジャム	わかめおにぎり
14 土 28	あんかけ焼そば ワンタンスープ みかん	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	焼きそばめん、ワンタンの皮、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、○牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ（ゆで）、ねぎ、干ししいたけ	

*３歳未満児は朝おやつの提供があります。
*★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４５５ｋｃａｌ、たんぱく質１９．４ｇ
（幼児）　エネルギー５７４ｋｃａｌ、たんぱく質２４．５ｇ
*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。
*7日はひよこ組・ひばり組は発表会です。
*20日はこうま組はプラネタリウムです。



11月の食育　みて！さわって！やってみよう！

10日・24日・・・・・きゅうりともやしのゆかり和え
10日（2才）24日（1才）
13日・・・・・・・・２色ジャムサンド作り（3才）
16日・・・・・・・・ココアマーブル蒸しパン作り（5才）
20日・・・・・・・・みかんパフェ作り（4才）



11月の食育だより



木の実保育園　2026年11月

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月２４日は『和食の日』　～味覚を育てる「だし」～

ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

～代表的な出汁～

出汁とは…かつお節や昆布などを煮出した汁のこと、水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが、出汁です。出汁のうま味は、和食の味の基本となります。

かつお節…鰹を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。
鰹にもイノシン酸という、うま味が多く含まれ、体力を高め血流をよくする働きがあります。
（取りかた）
水を火にかけ沸騰直前にかつおぶしを加えて火を弱め、１～２分置いてからこす。



昆布…乾燥させた昆布を使います。
昆布にはグルタミン酸という、うま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。
（取りかた）
表面をさっと拭き、水に３０分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。



干し椎茸…乾燥させた椎茸を使います。
椎茸にはグアニル酸という、うま味が多く含まれます。昆布のうま味成分であるグルタミン酸と一緒になると、うま味がさらに強くなり、薄味でもおいしく感じやすいため減塩につながります。
（取りかた）
水で戻す。

煮干し…鰯等の小魚を茹でて乾燥させて使います。
鰯にもイノシン酸という、うま味が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。
（取りかた）
頭とはらわたを取り除き、水に３０分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら１０分煮立てる。



１１月献立おすすめレシピ
手作りふりかけごはん



◆材料
（大人4人）

煮干し	１０ｇ
かつお節	１ｇ
しょうゆ	３ｇ
砂糖	２ｇ



◆作り方
①お味噌汁などで出汁を取った後の煮干しをミキサーにかけ細かくする。
※目玉は固いので取る。
②フライパンで水分がなくなるまで炒る。
③かつお節と砂糖を入れる。
④よく混ざったら、しょうゆ入れて炒る。
※こげやすいため素早く
⑤ご飯にふりかけて出来上がり。

