

給食だより

11月

木の葉が色付き始め、朝夕の冷え込みも増して、秋の深まりを感じます。この時期は日中との温暖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。規則正しい食事と生活で寒さに負けない体を作り、冬に備えましょう。

保育園では9月に提供しました!

肉みそスパゲティの作り方

【材料】

- ・スパゲティ 200g (乾燥状態で)
- ・油 5g
- ・豚ミンチ 200g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 中1/2本
- ・もやし 70g
- ☆砂糖 8g(大さじ1) ☆みりん 5g(小さじ1)
- ☆醤油 10g(小さじ2) ☆みそ 60g(大さじ3)
- ・片栗粉 13g(大さじ1) ・グリーンピース 24g



【下準備】

☆の調味料をあわせておく。片栗粉を水で溶いておく。
パスタを茹でておく。(保育園では園児が食べやすいように、記載されている茹で時間の2倍茹でています)

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参・もやしをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチ・人参・玉ねぎ・もやしを炒める。(中火)
- ③ ②に火が通ったらグリーンピースと☆の調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。(弱火)
- ④ ③に茹でたスパゲティを入れて、からめる。(弱火)

よく噛んで食べよう

カミング サンマル

『噛ミング30』

ひと口30回以上噛むことを目標とした
キャッチフレーズです。

よく噛んで食べると...

食べすぎ防止

満腹中枢が刺激されることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。

歯の病気を予防

唾液がたくさん出ることによって、口の中がきれいになり「むし歯」や「歯肉炎」「口臭」を防ぎます。

あごを発達させる

成長期によく噛んで食べることにより「お口周りの筋肉」や「あごの成長」を助けます。

脳の活性化

血流が良くなり脳の働きが活発になることで、記憶力・集中力が高まります。



★よく噛んで食べるための工夫

- ・食材をいつもより大きめ、厚めに切る。



- ・歯応えのある食材(根菜類やきのこ等)を加える。



- ・飲み物で流し込まない。
- ・ひと口量を少なめに。
- ・つめこみ過ぎない。



- ・「ながら食べ」をしない。
- ・時間に余裕をもつ。



11月のメニュー



令和6年 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	
11	酢豚	豚肉	砂糖・油・片栗粉	生姜・玉葱・ピーマン・人参 パイン缶	醤油・酢・ケチャップ	18	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	砂糖・油	ごぼう・玉葱・青ネギ・椎茸	醤油・だし汁
25	春雨スープ	貝柱・豆腐	春雨	人参・小松菜	醤油・だし汁・塩		にらのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	玉葱・小松菜・ニラ	だし汁
(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖			(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖		
12	かれのいねぎみそ焼き	かれのい・みそ	胡麻・砂糖	白ネギ	醤油・みりん	5	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	醤油・みりん・塩
26	五目豆	大豆・うす揚げ	こんにやく・砂糖 油	ひじき・人参・いんげん	醤油・だし汁	19	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	醤油・塩・だし汁
	三つ葉のすまし汁	豆腐		大根・えのき・人参・三つ葉 わかめ	醤油・だし汁		【19日お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん缶・パイン缶	チョコスプレー (うめぐみなし)
(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖	寒天	グレープジュース	(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖	寒天	グレープジュース
13	焼きそば	豚肉	中華麺・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	焼きそばソース・塩	6	かやくうどん	鶏肉・うす揚げ	うどん	玉葱・人参・わかめ・椎茸・青ねぎ	醤油・みりん・塩・だし汁
27	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・しめじ・小松菜	だし汁	20	五色和え	削り粉		小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン缶	醤油
(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
14	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖	生姜	醤油・ウスターソース ケチャップ	7	ポークビーンズ	豚肉・大豆	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・インゲン	醤油・塩・ケチャップ
28	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン缶	醤油・塩	21	麩のみそ汁	みそ	麩	大根・人参・ほうれん草・玉葱	だし汁
	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・わかめ	だし汁		手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり	ゆかり
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース	(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		ブルーベリーソース
1	ス クリームシチュー	鶏肉・牛乳・えび 生クリーム	じゃがいも・バター	玉葱・人参・白菜・プロッコリー	クリームシチューの素	8	ス チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
15	ほうれん草のごま和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・人参・白菜・わかめ	醤油・酢	22	かぼちゃサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩
29						(金)	果物			バナナ	
(金)	果物			バナナ		9	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖	生姜	醤油・みりん
2	豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖・油	生姜・玉葱・青ネギ・キャベツ 人参	醤油		大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・だし汁
16	わかめのすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・青ネギ わかめ	醤油・だし汁		ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	醤油・だし汁・塩
30	いりこ	ごま入り味付けいりこ				(土)	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子						お菓子				

アレルギー食品:ダイスチーズ(乳製品)バター(乳製品)生クリーム(乳製品)チョコスプレー(乳製品)ロールパン(乳製品・小麦)食パン(乳製品・小麦)ヨーグルト(乳製品)スティックチーズ(乳製品)クリームシチューの素(乳製品・小麦)ミックス粉(小麦)中華麺(小麦)うどん(小麦)麩(小麦)カレールウ(小麦)

《11月平均栄養価》 ※()は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	463(460)	18.4(20.0)	13.0(14.0)	66.7(69.0)	207(225)	1.9(2.3)	4.3(3.0)	1.5(1.7)
幼児クラス	554(585)	22.5(24.0)	15.2(17.0)	80.2(84.0)	247(270)	2.3(2.5)	4.5(3.8)	1.8(2.0)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* (ス)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。

* 19日はお誕生日会の為、おやつにフルーツサンドをいただきます。

* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)

* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。

11月のメニュー



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。

令和6年 11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	おかゆ	米		18	おかゆ	米	
25	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし		豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(月)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	19	南瓜のペースト	南瓜(ペースト)	昆布だし
(火)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(火)	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	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	20	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	21	じゃがいものペースト	じゃがいも(ペースト)	昆布だし
(木)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	22	南瓜のペースト	南瓜(ペースト)	昆布だし
29(金)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし		豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
30(土)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃

11月のメニュー



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。

令和6年 11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	18	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
25	野菜の含め煮	人参・南瓜	〃		野菜の含め煮	じゃがいも・南瓜	〃
	野菜スープ	玉葱・小松菜	〃		野菜スープ	玉葱・小松菜	〃
(月)	ふかし芋	さつま芋		(月)	ふかし芋	さつま芋	
12	カレーの旨煮	カレー	だし(昆布・削り節)	5	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)
26	野菜のトロ煮	じゃがいも・さつま芋	〃	19	野菜のトロ煮	さつま芋・人参	〃
	野菜スープ	大根・玉葱	〃		野菜スープ	キャベツ・チンゲン菜	〃
(火)	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
13	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	6	煮込みうどん	うどん・玉葱・人参	だし(昆布・削り節)
27	野菜の旨煮	南瓜・じゃがいも	〃	20	野菜の旨煮	じゃがいも・南瓜	〃
	野菜スープ	小松菜・キャベツ	〃		野菜スープ		〃
(水)	ふかし芋	さつま芋		(水)	ふかし芋	さつま芋	
14	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	7	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)
28	野菜の含め煮	さつま芋・人参	〃	21	野菜のトロ煮	大根・さつま芋	〃
	野菜スープ	小松菜・玉葱	〃		野菜スープ	玉葱・ほうれん草	〃
(木)	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
1	鯛の旨煮	鯛	だし(昆布・削り節)	8	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)
15	野菜のトロ煮	ブロッコリー・じゃがいも	〃	22	野菜の含め煮	じゃがいも・南瓜	〃
29	野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃		野菜スープ	人参・玉葱	〃
(金)	果物	バナナ		(金)	果物	バナナ	
2	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	9	赤魚の旨煮	赤魚	だし(昆布・削り節)
16	野菜の旨煮	南瓜・人参	〃		野菜の旨煮	大根・じゃがいも	〃
30	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか		(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか	

11月のメニュー



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。

令6和年11月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	豚のケチャップ煮	豚肉・玉葱・ピーマン・人参	砂糖・油・片栗粉 醤油・ケチャップ	18	牛肉の卵とじ	牛肉・卵・玉葱・青ネギ	砂糖・醤油・だし汁・油
25	豆腐スープ	豆腐・人参・小松菜	醤油・だし汁・塩		豆腐のみそ汁	豆腐・じゃがいも・玉葱・小松菜	みそ・だし汁
(月)	チーズ蒸しパン	ミックス粉・卵・牛乳・ダイスチーズ	砂糖・バター	(月)	チーズ蒸しパン	ミックス粉・卵・牛乳・ダイスチーズ	砂糖・バター
12	カレイのねぎみそ焼き	カレイ・すりごま・ねぎ	みそ・砂糖・醤油	5	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉葱・人参	砂糖・醤油・バター・塩 みそ
26	五目豆	大豆・ひじき・人参・いんげん	砂糖・油・醤油・だし汁	19	長芋のすまし汁	長芋・玉葱・チンゲン菜・人参	醤油・塩・だし汁
	豆腐のすまし汁	豆腐・大根・人参・わかめ	醤油・だし汁		【19日お誕生会】 パン・果物	ロールパン・みかん缶	
(火)	グレープゼリー・チーズ	グレープジュース・寒天・スティックチーズ	砂糖	(火)	グレープゼリー・チーズ	グレープジュース・寒天・スティックチーズ	砂糖
13	焼きそば	豚肉・中華麺・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン 青のり	だし汁・醤油・油	6	かやくうどん	うどん・鶏肉・玉葱・人参・わかめ・青ネギ	醤油・だし汁
27	小松菜のみそ汁	小松菜・玉葱・じゃがいも	みそ・だし汁	20	五色和え	小松菜・もやし・人参・コーン缶	醤油・けずり粉
(水)	パン	食パン		(水)	パン	食パン	
14	鶏のノルウェー風	鶏肉	ケチャップ・砂糖・醤油 片栗粉	7	ポークビーンズ	豚肉・大豆・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん	砂糖・バター・醤油 ケチャップ・塩
28	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン缶	醤油・塩・油	21	麩のみそ汁	麩・大根・人参・ほうれん草・玉葱	みそ・だし汁
	さつまいのみそ汁	豆腐・さつまいも・玉葱・小松菜・わかめ	みそ・だし汁		手作りふりかけ	青のり・すりごま	
(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		(木)	手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご	
1	煮物	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参 白菜・ブロッコリー	だし汁・砂糖・醤油	8	鶏じゃが	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁・油
15	ほうれん草のごま和え	ちりめんじゃこ・すりごま・ほうれん草・人参 白菜・わかめ	砂糖・醤油	22	かぼちゃサラダ	南瓜・人参・きゅうり・ツナ	塩
29							
(金)	果物	バナナ		(金)	果物	バナナ	
2	豚肉炒め	豚肉・玉葱・青ネギ・キャベツ・人参	醤油・砂糖・油	9	赤魚煮つけ	赤魚	砂糖・醤油
16	わかめすまし汁	豆腐・玉葱・人参・青ネギ・わかめ	だし汁・醤油		大根の煮物	大根・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁
30					ほうれん草のすまし汁	ほうれん草・人参・玉葱・豆腐	醤油・塩・だし汁
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 19日はお誕生日会の為、パン・果物をいただきます。

11月のメニュー



完了期



令和6年 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	
11	酢豚	豚肉	砂糖・油・片栗粉	玉葱・ピーマン・人参 パイン缶	醤油・酢・ケチャップ	18	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	砂糖・油	ごぼう・玉葱・青ネギ・椎茸	醤油・だし汁
25	春雨スープ	貝柱・豆腐	春雨	人参・小松菜	醤油・だし汁・塩		にらのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	玉葱・小松菜・ニラ	だし汁
(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖			(月)	チーズ蒸しパン	卵・牛乳 ダイスチーズ	ミックス粉・バター 砂糖		
12	かれのいねぎみそ焼き	カレイ・みそ	胡麻・砂糖	白ネギ	醤油・みりん	5	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	砂糖・バター	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	醤油・みりん・塩
26	五目豆	大豆・うす揚げ	砂糖・油	ひじき・人参・いんげん	醤油・だし汁	19	長芋すまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・えのき・人参	醤油・塩・だし汁
	みつばのすまし汁	豆腐		大根・えのき・人参・みつ菜・わかめ	醤油・だし汁		【19日お誕生会】 フルーツサンド	生クリーム	ロールパン・砂糖	みかん缶・パイン缶	
(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖	寒天	グレープジュース	(火)	グレープゼリー チーズ	スティックチーズ	砂糖	寒天	グレープジュース
13	焼きそば	豚肉	中華麺・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	醤油・塩・だし汁	6	かやくうどん	鶏肉・うす揚げ	うどん	玉葱・人参・わかめ・椎茸・青ネギ	醤油・みりん・だし汁
27	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・しめじ・小松菜	だし汁	20	五色和え	けずり粉		小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン缶	醤油
(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム	(水)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
14	鶏のノルウェー風	鶏肉	片栗粉・砂糖		醤油・ケチャップ	7	ポークビーンズ	豚肉・大豆	じゃがいも・バター 砂糖	玉葱・人参・いんげん	醤油・塩・ケチャップ
28	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン缶	醤油・塩	21	麩のみそ汁	みそ	麩	大根・人参・ほうれん草・玉葱	だし汁
	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・わかめ	だし汁		手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり	ゆかり
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
1	クリームシチュー	鶏肉・牛乳・えび 生クリーム	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	8	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
15	ほうれん草のごま和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	ほうれん草・人参・白菜・わかめ	醤油・酢	22	かぼちゃサラダ	ツナ	マヨドレ	南瓜・人参・きゅうり	塩
29						(金)	果物			バナナ	
(金)	果物			バナナ							
2	豚肉の炒め物	豚肉	砂糖・油	玉葱・青ネギ・キャベツ・人参 えのき・玉葱・人参・青ネギ わかめ	醤油	9	赤魚の煮つけ	赤魚	砂糖		醤油・みりん
16	わかめのすまし汁	豆腐			だし汁・醤油		大根の煮物	厚揚げ	砂糖	大根・人参・グリーンピース	醤油・だし汁
30							ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	醤油・だし汁・塩
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 19日はお誕生日会の為、おやつにフルーツサンドをいただきます。
 * 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
 * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。