

給食だより

令和6年 11月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎていきそうな気配。
温かいものが恋しくなる冬野菜の美味しい季節です。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冬をのりきっていきましょう！

11月8日はいい歯の日です！



乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。
よく噛んで食べることや、習慣的に歯磨きを行うことが大切です。

★咀嚼の役割★

- 味覚の発達・・・・・・・・・・薄味でも美味しく感じられます。
- 消化を助ける・・・・・・・・・・噛むことで脳を刺激します。
- 歯並びをよくする・・・・・・・・・・顎の発達を促します。
- 言葉の発音がはっきりする・・噛むことで口回りの筋力のバランスが
つきます。

3歳児リクエストメニュー

- | | |
|------------|-------------|
| 11日 味噌ラーメン | 16日 オレンジ |
| 18日 ハンバーグ | 21日 フライドポテト |
| 28日 ピラフ | |



体をあたためて風邪予防



秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。
主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温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。生姜も体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に体が温まりおすすめの食材です。

☆体を温める食品



ねぎ・にら・たまねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など

☆体を温めるメニュー



鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・シチュー・グラタンなど



今月のご当地メニューは山形県です！！

☆いも煮



いも煮は山形県の秋を代表する味覚。秋になると県内各地の河川敷は、芋煮会を楽しむ家族連れや団体で大賑わいになります。いも煮鍋の具材には地域性があり、定番の里芋、こんにゃくの他に人参や大根、きのこなども入れます。
庄内地域では、豚肉に味噌味というのが定番です。

今月の予定

- 12日(火) ピザ作り 3~5歳
- 15日(金) 遠足 4・5歳
- 19日(火) 遠足 0・1歳
- 20日(水) 遠足 2・3歳

11月の目標

秋の旬を味わう



2024年 11月 新福島ちどり保育園献立表

		1	2	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	行事食メニュー	
		金	土	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土		
乳児期 おやつ		ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ		
	行事	芋ほり		芋ほり (予備日)					身体測定 (乳児)	ピザ作り・身体測定 (3~5歳)			遠足 (4・5歳)			
	昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆鱈のマヨネーズ焼き さわら 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 7g パン粉 2.5g パセリ粉 0.1g キャノラ油 1g ☆芋とブロッコリーの炒め ブロッコリー 20g じゃがいも 15g コーン 5g 濃口醤油 1g 食塩 0.2g ☆コンソメスープ 白菜 15g 人参 5g コンソメ 1.1g 薄口醤油 0.8g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉と根菜の炒り煮 鶏コマ肉 45g 大根 30g ごぼう 15g 人参 15g インゲン 7g キャノラ油 1g 三温糖 3g 濃口醤油 4g 料理酒 4g かつおだしパック 0.5g ☆酢の物 太もやし 30g きゅうり 10g カツオが 1g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ☆味噌汁 ほうれん草 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらのカレーフライ たら 40g 食塩 0.2g 小麦粉 4g パン粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 5g ☆キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆ナポリタン スパゲティ 8g 人参 7g ウインナー 8g ピーマン 5g しめじ 5g キャノラ油 0.5g コンソメ 5g ☆コンソメスープ 白菜 15g えのき 5g コンソメ 1.1g 食塩 0.1g	☆中華丼 精白米 50g 豚肉 35g 白菜 40g 玉葱 20g 人参 10g しめじ 5g キャノラ油 1g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 丸鶏がらスープ 0.3g 片栗粉 2g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚のあかね焼き ホキ 40g 料理酒 0.3g 味噌 2g みりん風 2g 薄口醤油 1g 三温糖 0.5g おろししょうが 0.2g ☆納豆 納豆 20g ☆ごま和え 白菜 30g 人参 10g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g 食塩 0.3g カツオが 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆つくねの照焼 鶏ミンチ 40g 木綿豆腐 15g ホキ 40g ねぎ 1g 人参 10g コーン 10g ねぎ 2g 味噌 6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g ブロッコリー 20g ☆マヨネーズ和え ブロッコリー 30g 人参 10g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g パイナップル 5g	☆ごはん 精白米 50g ☆身魚の香味焼き ホキ 40g ねぎ 1g 人参 10g コーン 10g ねぎ 2g 味噌 6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	3歳リクエストメニュー ☆味噌ラーメン ラーメン 100g さつまいも 15g 食塩 0.1g ☆赤魚のおろし煮 赤魚 40g キャノラ油 5g 大根おろし 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g ブロッコリー 20g ☆中華風サラダ ブロッコリー 30g キャベツ 20g 太もやし 15g カツオが 1g マヨネーズ 25g 食塩 0.1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 食塩 0.1g ほうれん草 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆さつまいもごはん 精白米 50g さつまいも 15g 食塩 0.1g ☆赤魚のおろし煮 赤魚 40g キャノラ油 5g 大根おろし 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g かつおだしパック 0.5g ブロッコリー 20g ☆中華風サラダ ブロッコリー 30g キャベツ 20g 太もやし 15g カツオが 1g マヨネーズ 25g 食塩 0.1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 食塩 0.1g ほうれん草 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆厚揚げのマーボー丼 精白米 50g 厚揚げ 50g 豚ミンチ 20g 玉葱 20g 人参 10g にら 5g キャノラ油 1g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.7g 料理酒 0.5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 1.5g 片栗粉 1g ☆コーンスローサラダ キャベツ 25g ごま油 1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 食塩 0.1g ほうれん草 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆タラの磯部揚げ たら 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g あおのり 0.1g キャノラ油 1g キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆大根のしりしり 大根 22g 人参 15g シーチキ 8g ごま(いり) 1g キャベツ 25g きゅうり 15g 人参 5g コーン 3g マヨネーズ 2g 三温糖 0.5g 穀物酢 1g 食塩 0.1g ほうれん草 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉じゃが 鶏コマ肉 30g じゃがいも 50g 人参 15g キャノラ油 0.3g 大根 20g ごま油 1g 三温糖 2g 食塩 0.5g 丸鶏がらスープ 0.8g グリンピース 5g ☆ポーン酢和え 小松菜 30g 白菜 10g 焼竹輪 5g 味噌 3g しょうが(おろし) 1g ソフト豆腐 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆さばの塩焼き さば 40g 食塩 0.2g キャノラ油 1g ☆和え物 大根 20g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g ☆ひじき煮 乾燥ひじき 3g キャノラ油 0.2g 水煮大豆 15g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆すまし汁 大根 15g カツオが 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g		
午後おやつ		☆スイートポテト さつまいも 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g	☆フルーツ りんご 30g	☆7月21日(火)風ヶキ ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 3g 調製豆乳 10g 水 7g キャノラ油 6g	☆ココア豆乳ゼリー 調製豆乳 70g ココア 0.4g 三温糖 8g ゼラチン 1.5g 水 10g	☆フルーツ パナナ 30g	☆高野ラスク 高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	☆市販おやつ うす焼き 2g ミレービスケット 6g	☆ゆかり昆布おにぎり 精白米 35g 塩昆布 0.8g ゆかり 0.2g ごま(いり) 0.2g	☆ピザ風 ぎょうざの皮 5g かつおが 3g 玉葱 2g ピーマン 2g コーン 2g ウインナー 3g マヨネーズ 5g	☆アップルパイ りんご 15g 三温糖 2g ぎょうざの皮 5g キャノラ油 5g	☆バナナスコーン ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g パナナ 12g 水 3.8g	☆ぶどうゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 2g	3歳リクエストメニュー ☆フルーツ オレンジ 50g		
	行事	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	
	昼食	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	

納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2024年 11月 新潟島ちどり保育園献立表

		18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	行事メニュー
乳児 おやつ		ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うず焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うず焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	
	行事	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	
屋 食		☆ごはん 精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノーラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ☆ブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆キャベツソテー キャベツ 30g 玉葱 10g しめじ 5g キャノーラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ☆大豆スープ ほうれん草 15g コーン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚のカレー醤油焼き ホキ 40g キャノーラ油 1g 料理酒 2g カレー粉 1g 濃口醤油 2g ☆カニカマごぼうサラダ ささがきごぼう 25g 玉葱 15g シチン 5g 三温糖 1g 穀物酢 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 5g すりごま(白) 1g ☆味噌汁 なめこ 7g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★豚肉のねぎみそ焼めし 精白米 50g 厚揚げ 20g 豚肉 30g 玉葱 20g 濃口醤油 3g 三温糖 2g みりん風 1g 味噌 1g キャノーラ油 1g 白ねぎ 5g ☆大根の子ぼろ煮 大根 40g 鶏ミンチ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g グリーンピース 2g ☆中華スープ ほうれん草 10g 太もやし 10g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆めばるの煮付け メバル 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆納豆 納豆 20g ☆ごまマヨ和え 白菜 25g 太もやし 15g しめじ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 4g すりごま(白) 0.2g ☆豚汁 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆焼きそば 焼そば用蒸し麺 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノーラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 油揚げ 5g 三温糖 2g 料理酒 2g 濃口醤油 4g ☆ブロッコリーのしらたき煮 ブロッコリー 35g かつおがめ 0.5g マヨネーズ 5g しらす干し 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g ☆フルーツ みかん 50g	☆ごはん 精白米 50g ☆白身魚のトロトロかけ ホキ 40g 玉葱 20g 人参 10g おろししょうが 0.3g 完熟あらごしトマト 20g ケチャップ 8g ウスターソース 0.8g 濃口醤油 0.3g パセリ粉 0.1g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20g かつおがめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50g 料理酒 0.5g ミックスパプリック 15g キャノーラ油 0.5g 食塩 0.2g コンソメ 1g ☆白菜の和え物 白菜 30g 人参 10g しめじ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ☆オニオンスープ 玉葱 20g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g ☆味噌汁 ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ピラフ 精白米 55g 玉葱みじん 20g ウインナー 15g 料理酒 0.5g キャノーラ油 0.5g コンソメ 1g ☆白菜の和え物 白菜 30g 人参 10g しめじ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g ☆マカロニサラダ マカロニ 20g 玉葱 20g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g ☆味噌汁 みかん 50g	☆ロールパン 無塩ロール 60g ☆さつまいもシチュー 鶏コマ肉 30g さつま芋 35g 玉葱 25g 人参 10g コーン 5g キャノーラ油 1g 小麦粉 5g 水 30g コンソメ 1.5g 食塩 0.1g ☆ほうれん草 10g ☆マカロニサラダ シェルマカロニ 8g きゅうり 15g 人参 10g ローズハム 5g マヨネーズ 6g 食塩 0.1g ☆フルーツ みかん 50g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらのちやんちや焼き魚 たら 40g キャベツ 15g 玉葱 25g ピーマン 2g しめじ 5g キャノーラ油 0.5g 味噌 4g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 料理酒 1g ☆ひじき豆腐 乾燥ひじき 1.5g キャノーラ油 0.1g 水煮大豆 15g 人参 8g さつま揚げ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ☆味噌汁 南瓜 15g かつおがめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g		
	午後 おやつ	☆さつまいもドーナツ うらごしきつまいも 15g 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.4g 調製豆乳 12g 三温糖 4g キャノーラ油 3g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お魅ラスク おつゆ麩 2g キャノーラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g キャノーラ油 0.6g ベーキングパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノーラ油 3g 調製豆乳 10g レモン果汁 0.7g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フライドポテト ポテト 40g キャノーラ油 5g 食塩 0.1g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆マカロニきんこ マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ツナおにぎり 精白米 35g シチン 10g 濃口醤油 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆スイートパンプキン 南瓜 40g キャノーラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ココア揚げパン 無塩ロール 20g キャノーラ油 2g 三温糖 3g ココア 3g 食塩 0.01g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 4g 黄桃缶 10g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆菜飯おにぎり 精白米 35g 菜飯の素 0.2g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆市販おやつ うの花クッキー 8g キャノーラ油 6g ミレービスケット 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	

納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。