

きゅうしょく だより



足 近 保 育 園

令和7年 10月 31日

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節になりますので、給食にも取り入れていきたいと思います。バランスの良い食事を心がけたり、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。先日以上児の子どもたちがカリフラワーとブロッコリーの苗を植えました。両手で苗を持ち、そっと土をかける姿は真剣で「早く大きくなってほしいな」と目を輝かせていました。寒さの中でもぐんぐん育つ冬野菜を見守り、3月の収穫を楽しみにしたいと思います。

世界が認める「和食」

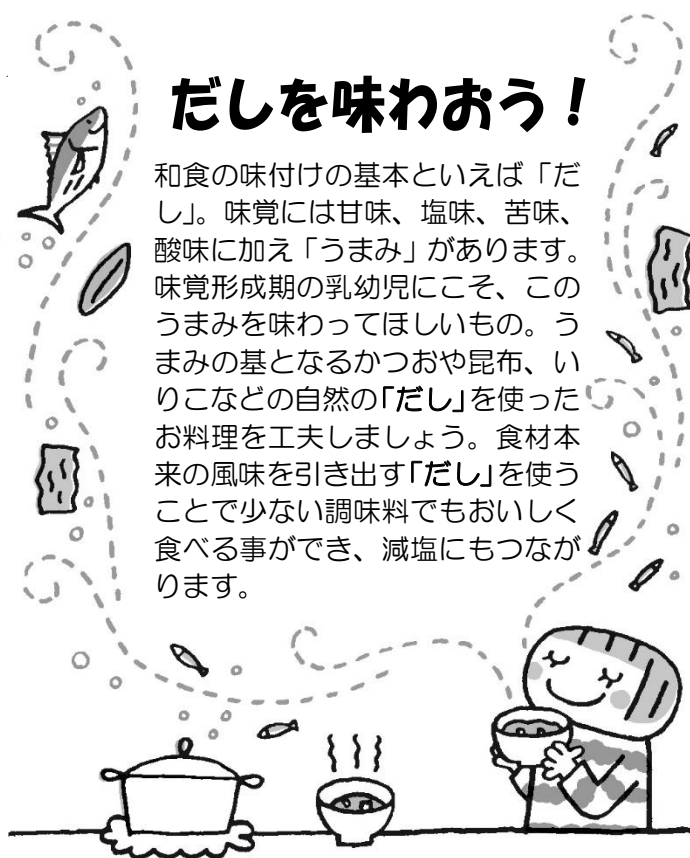
11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 年中行事との密接なかわり

だしを味わおう！

和食の味付けの基本といえば「だし」。味覚には甘味、塩味、苦味、酸味に加え「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで少ない調味料でもおいしく食べる事ができ、減塩にもつながります。



寒い日にぴったり！ あんかけラーメン

(材料 4 人分)

中華麺	400g	豚もも肉	100g
もやし	25g	チンゲン菜	25g
にんじん	25g	玉ねぎ	25g
白菜	25g	中華だし	7.5g
片栗粉	1.5g	水	500ml
炒め油	少々		

(作り方)

- ① 中華麺を湯がいて水を切る。
- ② 野菜は細切り・ざく切りなど食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉、野菜の順にいため、水・中華だしを加えてとろみをつける。
- ④ 麺にあんをかけて完成。

**野菜のうま味がたっぷり！
おうちでもぜひ作ってみてください。**



献立表

発芽玄米ごはんは10月から始まります。

☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価
					エネルギー たんぱく質 脂質						エネルギー たんぱく質 脂質
4	火	牛乳 バナナ	ごはん・鯖の味噌煮	ヨーグルト	383 Kcal	17	月	牛乳 きなこビ スケット	豚丼	牛乳	508 Kcal
			青菜とちくわの和え物・おすまし	かっぱえびせん (未満児:牛乳・ サッポロポテト)	17.9 g				里芋のサラダ・味噌汁	ミニポンこざかな バナナ (未満児はバナナなし)	17.3 g
			オレンジ		9 g				オレンジ		14.7 g
5	水	牛乳 海藻せん べい	ごはん・生姜焼き	牛乳	619 Kcal	18	火	牛乳 バナナ	食パン・ミニオムレツ	牛乳	547 Kcal
			ポテトサラダ・味噌汁	☆小倉蒸しパ ン	20.4 g				ブロッコリーソテー・チリコンカン	たべっこどう ぶつ	29.5 g
			野菜ゼリー		21.3 g				みかんゼリー		18.9 g
6	木	牛乳 野菜せん べい	ごはん・チンジャオロース	牛乳	632 Kcal	19	水	牛乳 蒸しパン	ごはん・鮭のピザ風	ヨーグルト	479 Kcal
			玉子焼き・春雨スープ	ミレービスケット	21.6 g				白菜のサラダ・味噌汁	玄米ぼんせん (未満児:牛乳・きら 星のせんべい)	21.1 g
			バナナ	ビスケット(未満児:豆乳 ビスケット)	25.5 g				バナナ		9.2 g
7	金	牛乳 たべっこ BABY	ゆかりごはん・エビフライ	幼児牛乳	433 Kcal	20	木	牛乳 おむすび せんべい	ちらし寿司・焼き餃子	牛乳	591 Kcal
			レタスのサラダ・味噌汁	芋けんぴ・星っ こ(未満児:星っ こ)	60.6 g				青菜のおひたし・すまし汁	ベビードー ナッツ	19.4 g
			オレンジ		11.7 g				りんごヨーグルト		16.6 g
10	月	牛乳 むらさきい もせんべい	ロールパン・焼きそば	牛乳	480 Kcal	21	金	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん・鯖の竜田揚げ	幼児牛乳	591 Kcal
			ブロッコリーサラダ・卵スープ	牛乳かりんと う	17.2 g				海藻サラダ・豆乳スープ	☆さつま芋蒸 しパン	18.4 g
			バナナ		18.9 g				パイナップル		18.1 g
11	火	お茶 チーズス ティック	ごはん・鯖のタルタル焼き	牛乳	542 Kcal	25	火	お茶 チーズス ティック	ごはん・厚揚げと豚肉の炒め物	アシドミルク	587 Kcal
			人参と竹輪のきんぴら・味噌汁	☆お好み焼き	22.9 g				茹でブロッコリー・カレーうどん	ベジたべる	19.6 g
			りんご(未満児ゼリー)		16.5 g				バナナ		14 g
12	水	牛乳 きな粉バ ナナ	ごはん・焼売	牛乳	476 Kcal	26	水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き	牛乳	494 Kcal
			レタスサラダ・あんかけラーメン	サッポロポテ ト	18 g				大根の煮物・わかめスープ	☆アップル トースト	23.6 g
			オレンジ		12 g				オレンジ		11.7 g
13	木	お茶 ヨーグル ト	ごはん・里芋と豚肉の煮物	牛乳	440 Kcal	27	木	牛乳 マカロニ きなこ	カレーライス	牛乳	577 Kcal
			青菜と人参のおひたし・味噌汁	きらず揚げ	14.7 g				ちりめんサラダ・スティックチーズ	バリバリポテト せんべい・バナナ (未満児はバナナなし)	17.5 g
			バナナ		7.9 g				クラッシュゼリー		18.3 g
14	金	牛乳 どうぶつ ビスケッ ト	ごはん・味噌チキンカツ	野菜ジュース	596 Kcal	28	金	牛乳 きらきら 星のせん べい	ごはん・白身フライ	幼児牛乳	477 Kcal
			春雨サラダ・味噌汁	味付き小魚・のり せんべい(未満児:野 菜ジュース・のりせんべ い)	26 g				白菜のおひたし・味噌汁	水族館クッキー のり巻きせんべ い	16.8 g
			もも缶		16.3 g				りんご(未満児ゼリー)		11.9 g

※畑の都合上、多少変更することがあります。