

きゅうしょく だより



足 近 保 育 園

令和7年10月31日

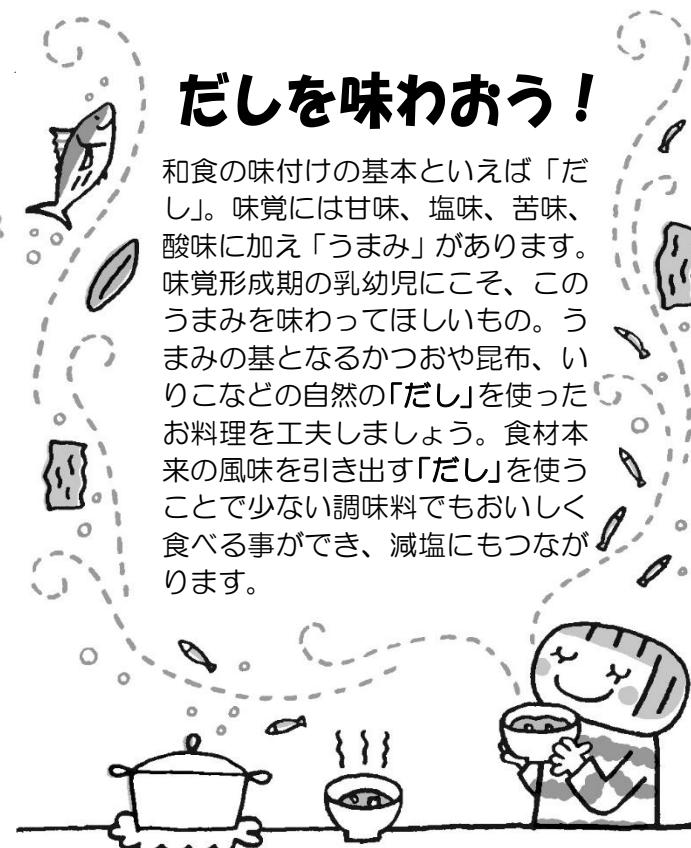
肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節になりますので、給食にも取り入れていきたいと思います。バランスの良い食事を心がけたり、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。先日以上児の子どもたちがカリフラワーとブロッコリーの苗を植えました。両手で苗を持ち、そっと土をかける姿は真剣で「早く大きくなってほしいな」と目を輝かせていました。寒さの中でもぐんぐん育つ冬野菜を見守り、3月の収穫を楽しみにしたいと思います。

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かり



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「うまい」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまいを味わってほしいもの。うまい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・中華だしを加えてどろみをつける。
- 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 エネルギー たんぱく質 脂質	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
4	火	牛乳 バナナ	ごはん・鯖の味噌煮 青菜とちくわの和え物・おすまし オレンジ	ヨーグルト かっぱえびせん (未満児:牛乳・ サッポロポテト)	383 Kcal 17.9 g 9 g	17	月	牛乳 きなこビ スケット	豚丼 里芋のサラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニポンこざかな バナナ (未満児はバナナなし)	508 Kcal 17.3 g 14.7 g
			ごはん・生姜焼き ポテトサラダ・味噌汁 野菜ゼリー		619 Kcal 20.4 g 21.3 g			牛乳 バナナ	食パン・ミニオムレツ プロッコリーソテー・チリコンカン みかんゼリー		547 Kcal 29.5 g 18.9 g
			ごはん・チンジャオロース 玉子焼き・春雨スープ バナナ		632 Kcal 21.6 g 25.5 g				ごはん・鮭のピザ風 白菜のサラダ・味噌汁 バナナ		479 Kcal 21.1 g 9.2 g
7	金	牛乳 たべっこ BABY	ゆかりごはん・エビフライ レタスのサラダ・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 芋けんぴ・星っ こ(未満児:星っ こ)	433 Kcal 60.6 g 11.7 g	20	木	牛乳 おむすび せんべい	ちらし寿司・焼き餃子 青菜のおひたし・すまし汁 りんごヨーグルト	牛乳 ベビードー ナツツ	591 Kcal 19.4 g 16.6 g
			ロールパン・焼きそば プロッコリーサラダ・卵スープ バナナ		480 Kcal 17.2 g 18.9 g			牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん・鯖の竜田揚げ 海藻サラダ・豆乳スープ パイナップル		591 Kcal 18.4 g 18.1 g
			ごはん・鰯のタルタル焼き 人参と竹輪のきんぴら・味噌汁 りんご(未満児ゼリー)		542 Kcal 22.9 g 16.5 g				ごはん・厚揚げと豚肉の炒め物 茹でプロッコリー・カレーうどん バナナ		587 Kcal 19.6 g 14 g
12	水	牛乳 きな粉バ ナナ	ごはん・焼壳 レタスサラダ・あんかけラーメン オレンジ	牛乳 サッポロポテ ト	476 Kcal 18 g 12 g	26	水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き 大根の煮物・わかめスープ オレンジ	牛乳 ☆アップル トースト	494 Kcal 23.6 g 11.7 g
			ごはん・里芋と豚肉の煮物 青菜と人参のおひたし・味噌汁 バナナ		440 Kcal 14.7 g 7.9 g			牛乳 マカロニ きなこ	カレーライス ちりめんサラダ・スティックチーズ クラッシュゼリー		577 Kcal 17.5 g 18.3 g
			ごはん・味噌チキンカツ 春雨サラダ・味噌汁 もも缶		596 Kcal 26 g 16.3 g				ごはん・白身フライ 白菜のおひたし・味噌汁 りんご(未満児ゼリー)		477 Kcal 16.8 g 11.9 g

※畠の都合上、多少変更することがあります。