



給食だより



木の实幼稚園

運動会も終わり、紅葉が美しい季節がやってきました。

お弁当を持ってみんなで紅葉狩りに行くのも楽しそうですね ✨

秋の楽しみが増える一方で、寒さを感じる日が増え、朝晩は特に冷え込むようになりました。鮭などの旬の魚には、脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。

旬の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう！



感謝の気持ちを込めて...

「いただきます」「ごちそうさま」を言おう

「いただきます」は、命を頂くという気持ちが込められています。

また、料理に関わった人、野菜を育ててくれた人、食材を運んでくれた人、食べ物が口に届くまでに関わってくれた全ての人への感謝の気持ちも込められています。

「ごちそうさま」は、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちが込められています。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをして、食事を大切にいただきましょう。



栄養満点！幼稚園の人気メニュー♪ ひじきご飯の作り方



ひじきにはビタミンA、鉄、カルシウムなどたくさんの栄養が含まれています。子どもたちの成長にも必要な栄養素ですのでひじきは給食にもよく登場しますが、今回はその中でも人気メニューのひじきご飯の作り方をご紹介します ✨

<材料（子ども一人分）>

ご飯 100g	砂糖 2.5g
ひじき(乾) 1g	濃口醤油 2.3g
薄揚げ 3.5g	みりん 0.7g
にんじん 7g	料理酒 1g
いんげん 2.5g	だし 3g
	サラダ油 適量



<作り方>

- ①ひじきを水で戻す。
- ②薄揚げ、にんじんは干切りに、いんげんは小口切りにする。
- ③サラダ油を熱し、ひじき、にんじんを炒める。
- ④③にだしと薄揚げを加え少し煮てから調味する。
(この後ご飯と混ぜるので少し濃いめの味付けにしてください。)
- ⑤④にいんげんを加え十分に煮る。
- ⑥ご飯と混ぜ合わせて完成！

ハートフードクリエイツ株式会社

木の实幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

11月献立表



2024年

木の奥の栄養

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ
1 (金)	ご飯			精白米		303 kcal	バタークッキー
	しゅうまい	しゅうまい				15.0 g	りんごジュース
	アスパラカレー炒め		アスパラガス, 玉ねぎ, にんじん	本和善糖, サラダ油	カレー粉, 食塩, 濃口醤油, みりん	5.6 g	
	石狩汁	鮭, 薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	白菜, にんじん, 青ねぎ	こんにゃく		1.4 g	
4 (月)	振替休日						
5 (火)	マーボー丼	豚ひき肉, 豆腐, 赤味噌, 味噌	玉ねぎ, にんじん, 白ねぎ	精白米, 本和善糖, 片栗粉	濃口醤油, 料理酒, 中華味, 生姜, にんにく	338 kcal	ハッピーターン
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト, サラダ油		11.7 g	ちよぼちよぼ
	ほうれん草の磯辺和え	海苔	ほうれん草, えのき	本和善糖	ボン酢	7.7 g	オレンジジュース
						1.2 g	
6 (水)	ご飯			精白米		302 kcal	雪の宿
	鱈の照り焼き	鱈		本和善糖, 片栗粉	料理酒, 食塩, 濃口醤油, みりん	15.0 g	カルピスジュース
	キャベツのケチャップソテー	ワインソー	キャベツ, ビーマン	本和善糖, サラダ油	コンソメ, ケチャップ, ウスターソース	6.7 g	
	すまし汁	豆腐, 昆布, かつおぶし	しめじ		淡口醤油, みりん, 食塩	1.7 g	
7 (木)	チキンカレー	鶏もも肉	玉ねぎ, にんじん	精白米, じゃが芋, サラダ油	にんにく, カレールフ	439 kcal	
	コロッケ			コロッケ, サラダ油	とんかつソース	10.7 g	
	ごぼうサラダ		ごぼう, 胡瓜, コーン		塩煎胡麻ドレッシング	14.0 g	
						2.0 g	
8 (金)	年長さんデイキャンプ (年少さん・年中さんお休み)						
11 (月)	ご飯			精白米		323 kcal	ハーベスト
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜	春巻, 本和善糖, 白ごま, ごま油	濃口醤油, 料理酒, 中華味, 生姜, にんにく	13.8 g	ラムネ
	さつま芋のきなこがけ	きな粉		さつま芋, 本和善糖		5.1 g	りんごジュース
	味噌汁	豆腐, わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし				1.2 g	
12 (火)	食パン			食パン		316 kcal	焼きおにぎり
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	9.5 g	お茶
	ポテトサラダ		にんじん, 胡瓜	じゃが芋, マヨネーズ	食塩	15.0 g	
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	本和善糖	ケチャップ, コンソメ, 食塩, パセリ	1.8 g	
13 (水)	ご飯			精白米		301 kcal	こつぶっこ
	鮭の西京焼き	鮭, 白みそ		本和善糖	みりん, 料理酒	17.4 g	オレンジジュース
	ツナ菜炒め	ツナ	小松菜, 玉ねぎ, にんじん	本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	3.2 g	
	ビーフすまし汁	わかめ, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん	ビーフン	淡口醤油, みりん, 食塩	1.1 g	
14 (木)	ご飯			精白米		270 kcal	スイートポテトパイ
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ビーマン, にんじん, たけのこ	本和善糖, ごま油, 片栗粉	濃口醤油, 料理酒, 中華味, 生姜, にんにく	11.8 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー, コーン		塩煎胡麻ドレッシング	4.0 g	
	中華スープ		白菜, 玉ねぎ	ごま油	中華味, 淡口醤油, 食塩	1.1 g	
15 (金)	栗ご飯			精白米, もち米, 栗	食塩, 料理酒	368 kcal	あんぱんまん, 煎餅
	鶏肉とがんもの煮物	鶏もも肉, 枝豆, がんも, 昆布, かつおぶし	にんじん, 椎茸	本和善糖	淡口醤油, みりん, 料理酒	24.7 g	マッシュロ
	大根のおかか和え	かつお節	大根, 胡瓜		青じそドレッシング	10.3 g	カルピスジュース
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	なす			1.6 g	
18 (月)	ご飯			精白米		333 kcal	マリービスケット
	肉豆腐	豚肉, 焼き豆腐, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, しめじ, えのき, 青ねぎ	本和善糖, サラダ油	みりん, 料理酒, 濃口醤油	20.5 g	りんごジュース
	卵焼き	卵焼き				8.9 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	白菜			1.6 g	
19 (火)	ご飯			精白米		447 kcal	きな粉スノーボール
	鮭の味噌煮	鮭, 味噌		本和善糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, 生姜	14.8 g	お茶
	和風フライドポテト	青のり		フライドポテト, サラダ油	食塩	15.9 g	
	すまし汁	昆布, かつおぶし	ほうれん草	花魁	淡口醤油, みりん, 食塩	1.5 g	
20 (水)	醤油ラーメン	豚肉	白菜, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 青ねぎ	中華麺, 本和善糖, ごま油	濃口醤油, みりん, 中華味, 食塩, にんにく	265 kcal	ぼりんこ
	ミートボール	ミートボール				14.0 g	ちよぼちよぼ
	りんご		りんご			7.6 g	オレンジジュース
						1.3 g	
21 (木)	ご飯			精白米		395 kcal	ココナッツサブレ
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏もも肉, チーズ		本和善糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, カレー粉	19.0 g	フルーラムネ
	キャベツとれんこんのサラダ		キャベツ, れんこん, にんじん	本和善糖	淡口醤油, 米粉, 食塩, こしょう	15.4 g	カルピスジュース
	すまし汁	薄揚げ, 昆布, かつおぶし	小松菜		濃口醤油, みりん, 食塩	1.3 g	
22 (金)	ご飯			精白米		320 kcal	シュガートースト
	豚肉のごま風味	豚肉	白菜, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン	本和善糖, 白ごま, サラダ油	生姜, 濃口醤油, 料理酒, みりん	13.5 g	お茶
	ふかし芋			さつま芋	食塩	5.0 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	切干しだいこん, 玉ねぎ			1.4 g	
25 (月)	ひじきご飯	ひじき, 薄揚げ, いんげん, 昆布, かつおぶし	にんじん	精白米, 本和善糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	436 kcal	リッツ
	チキンカツ	チキンカツ		サラダ油	とんかつソース	18.6 g	ラムネ
	五目汁	味噌, 昆布, かつおぶし	大根, ごぼう, しめじ, 小松菜	里芋		12.8 g	りんごジュース
						1.5 g	
26 (火)	ご飯			精白米		388 kcal	ぼたぼた焼き
	鶏のオーロラ焼き	鶏もも肉, 味噌		本和善糖	ケチャップ, カレー粉, こしょう	17.7 g	オレンジジュース
	アスパラサラダ	ツナ	アスパラガス, コーン	マヨネーズ	食塩	15.2 g	
	すまし汁	豆腐, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし			淡口醤油, みりん, 食塩	1.4 g	
27 (水)	クッパ	豚肉, たまご	玉ねぎ, にんじん, チンゲン菜	精白米, ごま油, 白ごま	中華味, 淡口醤油, 食塩	387 kcal	焼きいちも
	春巻き	春巻き		サラダ油		13.6 g	お茶
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	10.0 g	
						1.6 g	
28 (木)	ご飯			精白米		339 kcal	里食べよ
	鮭の和風マヨ焼き	鮭, 青のり		マヨネーズ	食塩, 料理酒	17.5 g	カルピスジュース
	炒り豆腐	豆腐	玉ねぎ, にんじん, 椎茸	本和善糖, サラダ油	淡口醤油, 料理酒, 食塩	10.3 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	南瓜			1.3 g	
29 (金)	ロールパン			ロールパン		256 kcal	わかめおにぎり
	きのごグラタン	鶏もも肉, 牛乳, チーズ	玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ	マカロニ, サラダ油, 薄力粉	コンソメ, 食塩, こしょう, パセリ	10.4 g	お茶
	コーンサラダ		コーン, 胡瓜, にんじん		青じそドレッシング	8.4 g	
	コンソメスープ		キャベツ, 玉ねぎ		コンソメ, 食塩	1.5 g	



※スプーン・フォークマークについて

総食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力をお願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	343kcal	15.2g	9.5g	1.4g

[月間栄養価一覧表]

2024年11月
予定献立

予定(3~5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	金	ご飯, しゅうまい, アスパラカレー炒め, 石狩汁	301.77	303	15.0	5.6	1.4	
5	火	マーボー丼, 焼きスマイルポテト, ほうれん草の磯辺和え	256.85	338	11.7	7.7	1.2	
6	水	ご飯, 鯖の照り焼き, キャベツのケチャップソテー, すまし汁	290.66	302	15.0	6.7	1.7	
7	木	チキンカレー, コロッケ, ごぼうサラダ	292.03	439	10.7	14.0	2.0	
11	月	ご飯, チャプチェ, さつまいものきなこがけ, 味噌汁	320.21	323	13.8	5.1	1.2	
12	火	食パン, メンチカツ, ポテトサラダ, ミネストローネ	306.95	316	9.5	15.0	1.8	
13	水	ご飯, 鮭の西京焼き, ツナっ菜炒め, ビーフンすまし汁	310.95	301	17.4	3.2	1.1	
14	木	ご飯, テンジャオロース風炒め, ブロッコリーサラダ, 中華スープ	309.00	270	11.8	4.0	1.1	
15	金	栗ご飯, 鶏肉とがんもの煮物, 大根のおかか和え, 味噌汁	343.86	368	24.7	10.3	1.6	
18	月	ご飯, 肉豆腐, 卵焼き, 味噌汁	334.38	333	20.5	8.9	1.6	
19	火	ご飯, 鯖の味噌煮, 和風フライドポテト, すまし汁	301.46	447	14.8	15.9	1.5	
20	水	醤油ラーメン, ミートボール, りんご	359.00	265	14.0	7.6	1.3	
21	木	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, キャベツとれんこんのサラダ, すまし汁	310.56	395	19.0	15.4	1.3	
22	金	ご飯, 豚肉のごま風味, ふかし芋, 味噌汁	319.41	320	13.5	5.0	1.4	
25	月	ひじきご飯, チキンカツ, 五目汁(味噌)	314.85	436	18.6	12.8	1.5	
26	火	ご飯, 鶏のオーロラ焼き, アスパラサラダ, すまし汁	312.16	388	17.7	15.2	1.4	
27	水	クッパ, 春巻き, 青りんごゼリー	362.88	387	13.6	10.0	1.6	
28	木	ご飯, 鮭の和風マヨ焼き, 炒り豆腐, 味噌汁	308.19	339	17.5	10.3	1.3	
29	金	ロールパン, きのコグラタン, コーンサラダ, コンソメスープ	302.04	256	10.4	8.4	1.5	
期間内の合計			5957.21	6526	289.2	181.1	27.5	
動物性脂質比率 50.8%			一日あたりの平均					
			313.54	343	15.2	9.5	1.4	
			基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率	0.0	90.3	106.3	89.6	140.0