



給食だより



木の実幼稚園

運動会も終わり、紅葉が美しい季節がやってきました。

朝夕の冷え込みが強くなり、あっという間に秋が過ぎてしまいそうですが、体調は崩していませんか？
寒い日には、温かいスープや旬の美味しい野菜や魚を使った鍋など、身体の内側から温まる物を食べて、
睡眠も十分にとり、冬に備えた身体づくりをしましょう！



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

11月23日は「勤労感謝の日」です。

この日はもともと、「新嘗（にいなめ）祭」といって、お米の収穫をお祝いする日でしたが、現在は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」になっています。

日頃から食事の際に「いただきます」と「ごちそうさま」を言うことで、食べ物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人、自然の生き物たちへ感謝を表せるといいですね(^^)

11月24日は和食の日



次世代に向けて和食文化を保護・継承していくため、11月24日は‘いい日本食’‘和食の日」と制定されています。和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

和食の魅力

- ① 健康的な栄養バランスで生活習慣予防
- ② だしや豊かな食材で味覚が育つ
- ③ 旬の食材は安くて栄養価が高い
- ④ 行事食で季節の移ろいを楽しむ

～給食室～

みかんのおいしい季節がやってきました！

昨年度に引き続き、今年度も大三島産のおいしいみかんを木の実幼稚園の給食で提供したいと思います。

今年は豊作だそうです ✨

12月に提供予定ですので楽しみにしてください♪

また、10月後半～11月中旬に新米も提供します。

ミルキークイーン、コシヒカリ、淡路産のお米の3種です。

いつものお米との違いを感じてもらえると嬉しいです。



ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

11月献立表



2025年

木の実幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の骨子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1日計 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ
4 (火)	ご飯			精白米		407 kcal	ビスコ
	鮭の味噌煮	鮭,味噌		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	16.5 g	ラムネ
	ちくわの和風マヨ焼き	竹輪,青のり		マヨネーズ,本和香糖		16.5 g	りんごジュース
	沢庵漬	豚肉,昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん	塩芋	淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g	
5 (水)	ご飯			精白米		353 kcal	こつぶっこ
	鶏の唐辛子焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく,食塩,パプリカ	16.3 g	オレンジジュース
	大根のおかか和え	かつお節	大根,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	11.5 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,玉ねぎ			1.4 g	
6 (木)	さつま芋ご飯			さつま芋,精白米	食塩,料理酒	377 kcal	マッシュマロコンフレク
	しゅうまい	しゅうまい				18.1 g	お茶
	アスパラガスチャップソテー		アスパラガス,玉ねぎ,コーン	本和香糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース	6.7 g	
	石狩汁	鮭,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	ほうれん草,にんじん	こんにゃく		1.7 g	
7 (金)	チキンカレーライス	鶏肉	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	477 kcal	雪の塩
	コロッケ			コロッケ,サラダ油		12.4 g	カルピスジュース
	ごぼうサラダ		ごぼう,にんじん,胡瓜		焙煎胡麻ドレッシング	16.7 g	
						2.2 g	
10 (月)	ご飯			精白米		338 kcal	ハッピーターン
	豚肉のごま風味	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	本和香糖,白ごま,サラダ油	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん	14.7 g	フルーツラムネ
	南瓜と豆のサラダ	大豆	南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	9.2 g	りんごジュース
	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			1.3 g	
11 (火)	ご飯			精白米		290 kcal	バタークッキー
	鮭の西京焼き	鮭,白みそ		本和香糖	みりん,料理酒	17.3 g	オレンジジュース
	ツナっ煮炒め	ツナ	小松菜,玉ねぎ,にんじん,コーン	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	3.2 g	
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	玉ねぎ	花魁	淡口醤油,みりん,食塩	1.0 g	
12 (水)	ご飯			精白米		378 kcal	ばりんこ
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	大根	本和香糖,片栗粉	ボン酢	16.3 g	マッシュマロ
	じゃが芋とちくわの煮物	竹輪,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	じゃが芋,本和香糖	淡口醤油,みりん,料理酒	9.0 g	カルピスジュース
	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	しめじ			1.9 g	
13 (木)	ロールパン			ロールパン		296 kcal	じゃこおかかおにぎり
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	10.6 g	お茶
	マカロニの鮎風味サラダ		胡瓜,にんじん	マカロニ,マヨネーズ	食塩,カレールフ	11.9 g	
	ミネストローネ	ペーコン	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶	本和香糖	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	1.4 g	
14 (金)	ご飯			精白米		280 kcal	シュガートースト
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ピーマン,にんじん,だしのこ	本和香糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,中華味,生姜,にんにく	12.8 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	4.5 g	
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ,にんじん	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.0 g	
17 (月)	ご飯			精白米		324 kcal	動物ビスケット
	肉豆腐	豚肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのき,青ねぎ	本和香糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油	16.8 g	りんごジュース
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	6.8 g	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜			1.5 g	
18 (火)	ちゃんぽん	豚肉,かまぼこ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし	中華麺,ごま油	ちゃんぽんスープ	249 kcal	おにぎり煎餅
	香香き	香香き		サラダ油		10.0 g	オレンジジュース
	りんご		りんご			7.2 g	
						0.8 g	
19 (水)	ご飯			精白米		378 kcal	ココナッツサブレ
	鶏のオーロラ焼き	鶏肉,味噌		じゃが芋,本和香糖	ケチャップ,カレールフ,こしょう	16.1 g	ラムネ
	糸こんにゃくサラダ		にんじん,胡瓜	糸こんにゃく,本和香糖,ごま油	ボン酢	12.9 g	カルピスジュース
	ずまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん,食塩	1.6 g	
20 (木)	ご飯			精白米		278 kcal	聖食べよ
	鮭の塩焼き	鮭			食塩,料理酒	14.5 g	りんごジュース
	ほうれん草の磯辺和え	海苔	ほうれん草,にんじん	本和香糖	濃口醤油	5.8 g	
	ワンタンスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ,にら	ワンタンの皮,ごま油	中華味,淡口醤油,食塩,生姜	1.2 g	
21 (金)	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,本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒	427 kcal	焼きいも
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	12.9 g	お茶
	五目汁	味噌,昆布,かつおぶし	にんじん,ごぼう,しめじ,小松菜	塩芋		12.7 g	
						2.1 g	
25 (火)	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	381 kcal	マリービスケットケーキ
	ピザボテト	ウィンナー,チーズ	コーン	じゃが芋	ケチャップ,食塩	13.7 g	お茶
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	8.5 g	
						1.9 g	
26 (水)	ご飯			精白米		343 kcal	あんぱんまん煎餅
	鮭の黄金焼き	鮭	にんじん	マヨネーズ,片栗粉	食塩,料理酒,カレールフ	17.3 g	ちょぼちょぼ
	炒り豆腐	豆腐	玉ねぎ,にんじん,椎茸	本和香糖,サラダ油	淡口醤油,料理酒,食塩	10.0 g	オレンジジュース
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜			1.2 g	
27 (木)	ご飯			精白米		295 kcal	リッツ
	豚肉ときこの味噌炒め	豚肉,赤味噌	玉ねぎ,しめじ,エリンギ,ピーマン	本和香糖,サラダ油	みりん,濃口醤油,料理酒,生姜	14.6 g	マッシュマロ
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	6.1 g	カルピスジュース
	ずまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん,食塩	0.8 g	
28 (金)	食パン			食パン		258 kcal	わかめおにぎり
	ポテトマカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,じゃが芋,サラダ油,薄力粉	食塩,こしょう,コンソメ,パセリ	11.1 g	お茶
	コーンサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん		青じそドレッシング	7.6 g	
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,にら		コンソメ,食塩	1.6 g	



※スプーン・フォークマークについて
給食で、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お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	341kcal	14.6g	9.3g	1.5g

〔 月 間 栄 養 価 一 覧 表 〕

2025年11月

予定献立

予定(3～5歳)

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
4	火	ご飯、鯖の味噌煮、ちくわの和風マヨ焼き、沢煮椀	303.07	407	16.5	16.5	1.8
5	水	ご飯、鶏の香草焼き、大根のおかか和え、味噌汁	320.40	353	16.3	11.5	1.4
6	木	さつま芋ご飯、しゅうまい、アスパラのケチャップソテー、石狩汁	341.99	377	18.1	6.7	1.7
7	金	チキンカレーライス、コロッケ、ごぼうサラダ	313.07	477	12.4	16.7	2.2
10	月	ご飯、豚肉のごま風味、南瓜と豆のサラダ、味噌汁	334.91	338	14.7	9.2	1.3
11	火	ご飯、鮭の西京焼き、ツナっ菜炒め、すまし汁	295.72	290	17.3	3.2	1.0
12	水	ご飯、和風おろしハンバーグ、じゃが芋とちくわの煮物、味噌汁	355.14	378	16.3	9.0	1.9
13	木	ロールパン、白身魚フライ、マカロニの加熱風味サラダ、ミネストローネ	241.17	296	10.6	11.9	1.4
14	金	ご飯、チンジャオロース風炒め、ブロッコリーサラダ、中華スープ	321.26	280	12.8	4.5	1.0
17	月	ご飯、肉豆腐、オムレツ、味噌汁	329.05	324	16.8	6.8	1.5
18	火	ちゃんぽん、春巻き、りんご	308.67	249	10.0	7.2	0.8
19	水	ご飯、鶏のオーロラ焼き、糸こんにゃくサラダ、すまし汁	329.31	378	16.1	12.9	1.6
20	木	ご飯、鰯の塩焼き、ほうれん草の磯辺和え、ワンタンスープ	287.32	278	14.5	5.8	1.2
21	金	ひじきご飯、メンチカツ、五目汁（味噌）	307.17	427	12.9	12.7	2.1
25	火	クッパ、ピザポテト、オレンジゼリー	377.45	381	13.7	8.5	1.9
26	水	ご飯、鮭の黄金焼き、炒り豆腐、味噌汁	306.92	343	17.3	10.0	1.2
27	木	ご飯、豚肉ときのこの味噌炒め、小松菜とおじゃこのナムル、すまし汁	320.80	295	14.6	6.1	0.8
28	金	食パン、ポテトマカロニグラタン、コーンサラダ、コンソメスープ	323.42	258	11.1	7.6	1.6
期間内の合計			5716.84	6129	262.0	166.8	26.4
動物性脂質比率 51.44 % 一日あたりの平均			317.60	341	14.6	9.3	1.5
基準値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充足率			0.0	89.7	102.1	87.7	150.0