

# 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いてください♪ また、10月後半~11月中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

2025年 木の実幼稚園

2028	5年						木の実幼稚園
В	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	Iঝギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
	ご飯			精白米		407 kcal	ピスコ
	鯛の味噌煮	鯖,味噌		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	16.5 g	ラムネ
4 (火)	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
	沢煮椀	豚肉,昆布,かつおぶし	小松菜にんじん	里芋	淡口醤油みりん。食塩	1.8 g	
	C ME	37.125.410 2 000.0	5.13.44.5.5.5.5	精白米	SCO BEALING STOLEN	353 kcal	こつぶっこ
	第の香草焼き	鶏肉		じゃが芋			オレンジジュース
5 (水)				しゃい手	にんにく,食塩,バジル	16.3 g	オレンジシュース
	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	
	さつま芋ご飯			さつま芋,精白米	食塩,料理酒	377 kcal	マシュマロコーンフレーク
6 (木)	しゅうまい	しゅうまい				18.1 g	お茶
0 (%)	アスパラのケチャップソテー		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	
	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、カレールウ	477 kcal	雪の宿
	コロッケ			コロッケ,サラダ油		12.4 g	カルピスジュース
7(金)	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	
					200000000000000000000000000000000000000	2.2 g	
	ご飯			精白米			0.14 5.5
		85 t/o	点共工れまた!!: / □ □ □ : :		在美洲口袋法·阿里尔 2.07	338 kcal	ハッピーターン
10 (月)	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
	商瓜と豆のサラダ	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	
	ᄚ			精白米		290 kcal	バタークッキー
11 (火)	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
11 (30.	ツナっ菜炒め	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	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	玉ねぎ	花麩	淡口醤油みりん.食塩	1.0 g	
	cité			精白米		378 kcal	ばりんこ
	和風おろしハンパーグ	ハンバーグ	大根	本和香糖,片栗粉	ボン酢	16.3 g	マシュマロ
12 (水)	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	- 100 31110 200	スー 887年ペノンドの行柱だけ	1.9 g	-3/00/2/2 - A
		立幅がよいないこののこ	0.650				
	ロールパン	40000		ロールパン		296 kcal	じゃこおかかおにぎり
13 (木)	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
	マカロニのかー風味サラダ		胡瓜,にんじん	マカロニ,マヨネーズ	食塩,カレー粉	11.9 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	本和香糖	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	1.4 g	
	ご飯			精白米		280 kcal	シュガートースト
14 (金)	チンジャオロース風妙め	豚肉	ピーマン.にんじん.たけのこ	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
14 (11)	プロッコリーサラダ		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	
	ご飯			精白米		324 kcal	動物ピスケット
	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
17 (月)	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		73 492	<del></del>	
		豚肉かまぼこ		++++*		1.5 g	
	ちゃんぱん		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
18 (火)	<b>容描さ</b>	春巻き		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	
	ご飯			精白米		378 kcal	ココナッツサブレ
19 (水)	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,カレー粉,こしょう	16.1 g	ラムネ
13 (3)	糸こんサラダ		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
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん.食塩	1.6 g	
	ご版			精白米		278 kcal	星食べよ
	節の塩焼き	给			食塩料理酒	14.5 g	りんごジュース
20 (木)	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	
-	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
	1		1		表し書点の97/0.村達点 とんかつソース	12.9 g	お茶
	メンチカツ	メンチカツ					65 M
21 (金)	メンチカツ カロサ	メンチカツ	にんじんごぼうしめい小松並	サラダ油	2703-39-3		1
21 (金)	メンチカツ 五日汁	メンチカツ 味噌,昆布,かつおぶし	にんじん。ごぼう、しめじ、小松菜	サラダ油	270.3-39-3	12.7 g	
21 (金)	五目汁	味噌、昆布、かつおぶし		里芋		12.7 g 2.1 g	
	五日分	味噌昆布かつおぶし 豚肉たまご	玉ねぎにんじん・チンゲン菜	里芋 精白米、ごま池白ごま	中華味淡口醤油食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal	
21 (金)	五日汁 クッパ ピザポテト	味噌、昆布、かつおぶし		里芋	中華味淡口醤池.食塩 ケチャップ.食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g	マリービスケットケー <sup>は</sup> お茶
	クッパ ピザポテト	味噌昆布かつおぶし 豚肉たまご	玉ねぎにんじん・チンゲン菜	里芋 精白米、ごま池白ごま	中華味淡口醤油食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g	
	五日汁 クッパ ピザポテト	味噌昆布かつおぶし 豚肉たまご	玉ねぎにんじん・チンゲン菜	里芋 精白米、ごま池白ごま	中華味淡口醤池.食塩 ケチャップ.食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g	
	五日汁 クッパ ピザポテト	味噌昆布かつおぶし 豚肉たまご	玉ねぎにんじん・チンゲン菜	里芋 精白米、ごま池白ごま	中華味淡口醤池.食塩 ケチャップ.食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g	
25 (火)	五日分 クッパ ピザポテト オレンジゼリー ご飯	味噌昆布かつおぶし 豚肉たまご	玉ねぎにんじん・チンゲン菜	里学 精白米ごま油白ごま じゃが芋	中華味淡口醤池.食塩 ケチャップ.食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g	お茶
	五日分 クッパ ピザポテト オレンジゼリー ご飯	味噌息化かつおぶし 豚肉たまご ウインナー・チーズ	玉ねぎにんじん・チングン菜コーン	里芽 精白米ごま油白ごま じゃが芋 精白米	中華味淡口醤油食塩 ケチャップ。食塩 オレンジゼリー	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal	お茶
25 (火)	五日分 クッパ ピザポテト オレンジゼリー ご飯 誰の資金病さ	味噌混布かつおぶし 豚肉たまご ワインナー・チーズ 蛙 空陽	玉ねぎにんじん・チングン菜 コーン にんじん	里芽 精白米ごま油白ごま じゃが芋 精白米 マヨネーズ片業粉	中華味淡口醤油食塩 ケチャップ。食塩 オレンシゼリー 食塩料理癌カレー粉	12.7 s 2.1 s 381 kcal 13.7 s 8.5 s 1.9 s 343 kcal 17.3 s 100 s	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ
25 (火)	五日汁	味噌混布がつおぶし 豚肉たまご ワインナー・チーズ	玉ねぎにんじん・チングン菜 コーン にんじん 玉むぎにんじん・権軽	世字 精白米ごま油白ごま じゃが宇 精白米 マヨネーズ片栗粉 本和書誌サラダ油	中華味淡口醤油食塩 ケチャップ。食塩 オレンシゼリー 食塩料理癌カレー粉	12.7 s 2.1 s 381 kcal 13.7 s 8.5 s 1.9 s 343 kcal 17.3 s 10.0 s 1.2 s	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジジュース
25 (火)	五日汁	味噌 昆布かつおぶし 豚肉 たまご ウインナー・チーズ 蛙 豆腐 わかめ 味噌 昆布 かつおぶし	玉ねぎにんじんチングン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・推買	里芽       精白米ごま油白ごま       じゃが芋       精白米       マヨネーズ片栗粉       本和番誌サラダ油       精白米	中華味淡口醤油食塩 ケチャップ食塩 オレンジゼリー 食塩料理馬力レー粉 淡口醤油料理馬食塩	12.7 s 2.1 s 381 kcal 13.7 s 8.5 s 1.9 s 343 kcal 17.3 s 10.0 s 1.2 s 295 kcal	お茶 あんぱんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジシュース リッツ
25 (火)	五日汁  クッパ  ビザボテト  オレンジゼリー  ご飯  鼓の質金積さ  炒り豆腐  味噌汁  ご飯  豚肉ときのこの味噌炒め	味噌息布かつおぶし 移塊たまご ウインナー・チーズ 蛙 豆腐 わかめ、味噌、昆布、かつおぶし 移泡・赤味噌	玉ねぎにんじん・チングン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎茸 南瓜	世字 博白米ごま油白ごま じゃが字 	中華味淡口醤油食塩 クチャップ食塩 オレンジゼリー 食塩料理西カレー粉 淡口醤油料理西食塩 みりん濃口醤油料理為食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 10.0 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジシュース リッツ マシュマロ
25 (M)	五日汁	味噌 昆布,かつおぶし  豚肉,たまご  フィンナー,チーズ  蛙  豆腐  わかめ,味噌,昆布,かつおぶし  豚肉,赤味噌  ちりめんじゃこ	玉ねぎにんじん・チンゲン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎茸 南瓜 玉ねぎにめいエリンギビーマン 小松菜にんじん	里芽       精白米ごま油白ごま       じゃが芋       精白米       マヨネーズ片栗粉       本和番誌サラダ油       精白米	中華味淡口醤油.食塩 ケチャップ.食塩 オレンジゼリー 食塩.料理悉.カレー粉 淡口醤油.料理為.食塩 みりん.濃口醤油.料理為.生姜 濃口醤油.米酢	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 100 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g 6.1 g	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジジュース リッツ
25 (M)	五日汁  クッパ  ピザポテト オレンジゼリー  ご飯  艶の資金焼き  炒り豆腐  味噌汁  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	味噌息布かつおぶし 移塊たまご ウインナー・チーズ 蛙 豆腐 わかめ、味噌、昆布、かつおぶし 移泡・赤味噌	玉ねぎにんじん・チングン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎茸 南瓜	世字 隔白米ごま地白ごま しゃが字 隔白米 マコネーズ片栗粉 本和番雑サラダ油 精白米 本和番雑サラダ油 本和番雑サラダ油	中華味淡口醤油食塩 クチャップ食塩 オレンジゼリー 食塩料理西カレー粉 淡口醤油料理西食塩 みりん濃口醤油料理為食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 10.0 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g 6.1 g 0.8 g	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンシジュース リッツ マシュマロ カルビスシュース
25 (M)	五日計	映像原布かつおぶし	玉ねぎにんじん・チンゲン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎茸 南田 玉ねぎにめじ、エリンギ・ビーマン 小松菜にんじん 大根	型字 精白米. ごま油白ごま しゃが字 精白米 マヨネーズ片栗粉 本和画味. サラダ油 精白米 本和画味. サラダ油 本和画味. こま油 食パン	中華味淡口醤油.食塩 ケチャップ.食塩 オレンジゼリー 食塩.料理悉.カレー粉 淡口醤油.料理為.食塩 みりん.濃口醤油.料理為.生姜 濃口醤油.米酢	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 100 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g 6.1 g	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンシシュース リッツ マシュマロ
25 (A); 26 (A); 27 (A);	五日汁  クッパ  ピザポテト オレンジゼリー  ご飯  節の質金焼き  参り豆腐  味噌汁  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  食パン ポテトマカロニグラタン	味噌 昆布,かつおぶし  豚肉,たまご  フィンナー,チーズ  蛙  豆腐  わかめ,味噌,昆布,かつおぶし  豚肉,赤味噌  ちりめんじゃこ	玉ねぎにんじん・チングン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎目 南瓜 玉ねぎしめしエリンギビーマン 小松菜にんじん 大根	世字 隔白米ごま地白ごま しゃが字 隔白米 マコネーズ片栗粉 本和番雑サラダ油 精白米 本和番雑サラダ油 本和番雑サラダ油	中華味淡口醤油.食塩 ケチャップ.食塩 オレンジゼリー 食塩.料理悉.カレー粉 淡口醤油.料理為.食塩 みりん.濃口醤油.料理為.生姜 濃口醤油.米酢	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 10.0 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g 6.1 g 0.8 g	お茶 あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジジュース リッツ マシュマロ カルビスジュース
25 (M)	五日汁  クッパ  ビザボテト  オレンジゼリー  ご飯  艶の質金焼き  炒り豆腐  味噌汁  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  食パン  ポテトマカロニグラタン	映像原布かつおぶし	玉ねぎにんじん・チンゲン菜 コーン にんじん 玉ねぎにんじん・椎茸 南田 玉ねぎにめじ、エリンギ・ビーマン 小松菜にんじん 大根	型字 精白米. ごま油白ごま しゃが字 精白米 マヨネーズ片栗粉 本和画味. サラダ油 精白米 本和画味. サラダ油 本和画味. こま油 食パン	中華味淡口醤油食塩 ケチャップ食塩 オレンジゼリー 食塩料理悉カレー粉 淡口醤油料理悉食塩 みりん濃口醤油料理悉生姜 濃口醤油米酢 淡口醤油みりん食塩	12.7 g 2.1 g 381 kcal 13.7 g 8.5 g 1.9 g 343 kcal 17.3 g 10.0 g 1.2 g 295 kcal 14.6 g 6.1 g 0.8 g 258 kcal	あんばんまん煎餅 ちょぼちょぼ オレンジジュース リッツ マシュマロ カルビスジュース わかめおにぎり

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

定献立 予定(3~5歳)

日	曜	献立名	一人分量	エネルキ゛ー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			g	kcal	g	g	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					
7	金	   チキンカレーライス, コロッケ, ごぼうサラダ	341. 99	377	18. 1	6. 7	1. 7
10		~ K. K. A. O. J. T. B. T. T. T. C. M. T. M.	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					
13	木	   ロールパン、白身魚フライ、マカロニのカレー風味サラダ、ミネストローネ	355. 14	378	16. 3	9. 0	1.9
			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	で飯、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					
19	水	  ご飯、鶏のオーロラ焼き、糸こんサラダ、すまし汁	308. 67	249	10. 0	7. 2	0.8
20	木	   ご飯、鰆の塩焼き、ほうれん草の磯辺和え、ワンタンスープ	329. 31	378	16. 1	12. 9	1.6
			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					
27	木		306. 92	343	17. 3	10. 0	1. 2
00			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	
		基準値	0.00	380	14. 3	10. 6	
			0.0	89. 7	102. 1	87. 7	150.0