

# 給食だより

令和5年 11月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 真理子



肌寒い日が増え、もう冬は目の前です。気温や湿度の低下から抵抗力が下がり体調を崩しやすい季節なので、引き続き手洗い・うがいなどの感染症対策はもちろんの事、温かい食事で体を温めながら、風邪やウイルスに負けず元気に過ごしましょう！

## 11月24日は和食の日です！

### ☆和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」。日本人の主食である、「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」という、3つの栄養素をバランスよくとることができます。

☆**主食**…エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

☆**汁物**…だしを味噌で調和した汁に野菜や豆腐・魚介類などをいれた料理です。

☆**三菜**…主食1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

## 4歳児リクエストメニュー

9日 醤油ラーメン 17日 チキンナゲット  
20日 ぶどうゼリー 22日 うどん  
27日 からあげ



## 今月の予定

10日(金) ピザ作り 4・5歳

## 11月の目標

旬の食材を味わう



## 生活リズムを整えよう

季節の変わり目は、生活リズムが乱れがちです。日中は太陽の光を浴び、夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠ることで「情緒を安定させるホルモン(=セロトニン)や、「感染症などへの抵抗力を高めるホルモン(=メラトニン)」が分泌され、発達や健康に大きな影響を与えます。正しいリズムで丈夫な体を作りましょう。

### 生活リズムを整える3つのポイント



#### ●早寝早起きを心掛ける。

朝起きたらまず太陽の光を浴び、起床の気持ちよさを味わいましょう。また、寝る時の環境づくりはぐっすりと入眠するために重要です。明るさや気温・音など快適に眠ることができる環境が見直してみましょう。

#### ●三食しっかり食べる。

食事は生活リズムの基本です。特に朝ご飯を食べないと日中活動するエネルギーがなくなり、昼夜逆転体質になってしまいます。お茶漬けやおにぎり、昨日の夕飯のおかずなど、準備に時間がかからないものを出すなどしてしっかり食べましょう。

#### ●日中は体を動かす時間を作る。

体をたくさん動かすと、程よい疲労感によって夜ぐっすり眠ることができます。また、太陽の光を浴びると体内時計を正しく保つホルモンの分泌が促されます。積極的に外で遊んだり、散歩したりしましょう。



## 今月のご当地メニューは山梨県です！！



### ☆ほうとう風うどん

山梨県を中心とした甲州地方の郷土料理「ほうとう」のかぼちゃが入った味噌仕立てのうどんです。

### ☆じゃがいもとひじきの煮物

富士山開きには、「海のもの」と「山のもの」を用いて山開きをお祝いすることからじゃが芋とひじきの煮物を食べるそうです。



2023年 11月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												
		1	2	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
		水	木	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木
乳児 おやつ	動物ビスケット	こめせんべい・ラムネ	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うす焼き	動物ビスケット	うの花クッキー	ミレービスケット	動物ビスケット	きな粉ウエハース	うす焼き	動物ビスケット	こめせんべい・ラムネ	
	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	低脂肪牛乳	
行事	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	
	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	
		食育 (5歳)		内科健診 手ほり	身体測定 (乳児)	身体測定 (幼児) 手ほり (予備日)			ピザ作り (4・5歳)				遠足 (0.1歳)	遠足 (2.3歳)
昼食	<b>☆ごはん</b>	<b>☆中華丼</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>☆牛肉のしぐれ煮丼</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>4歳リクエストメニュー ☆醤油ラーメン</b>	<b>☆さつま芋ごはん</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>☆厚揚げのマーボー丼</b>	<b>☆ごはん</b>	<b>☆焼きそば</b>	
	精白米 50g ★鶏のマヨネーズ焼き さわら 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 7g パン粉 2.5g パセリ粉 0.1g キャノラ油 1g ★じゃがいもとアボカドの炒め ブロッコリー 20g グアイボト 15g コーン 5g 濃口醤油 1g 食塩 0.2g ★コンソメスープ 白菜 15g 人参 5g コンソメ 1.5g	精白米 50g 豚肉 35g 白菜 40g 玉葱 20g 人参 10g しめじ 5g キャノラ油 1g 三温糖 1g 片栗粉 2g 濃口醤油 1.5g 丸鶏がらスープ 0.3g 片栗粉 2g ★大根とがんもの煮物 大根 40g キャノラ油 1.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g 人参 5g コンソメ 1.5g	精白米 50g ★鶏肉と野菜の炒り煮 鶏コマ肉 45g 大根 30g ごぼう 15g 人参 15g インゲン 7g キャノラ油 1g 三温糖 3g 濃口醤油 4g 料理酒 4g かつおだしパック 0.5g ★酢の物 たまやし 30g きゅうり 10g かつわかめ 1g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	精白米 50g ★たらのカレーフライ たら 40g 食塩 0.2g 小麦粉 4g パン粉 4g カレー粉 0.1g キャノラ油 5g ★キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ★ナポリタン スパゲティ 8g 人参 7g ウインナー 8g ピーマン 5g しめじ 5g キャノラ油 0.5g かつわかめ 5g コンソメ 0.1g ★コンソメスープ 白菜 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 牛肉 25g 玉葱 40g さがきごぼう 15g 糸こんにやく 10g ピーマン 10g キャノラ油 1g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ★納豆 納豆 20g ブロッコリー 10g キャベツ 25g 人参 5g きゅうり 5g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g マヨネーズ 2g すりごま(白) 0.2g ★味噌汁 南瓜 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★白身魚のあかね焼き ホキ 40g 料理酒 0.3g かつわかめ 3g みりん風 2g 薄口醤油 1g 三温糖 0.5g おろししょうが 0.2g ★納豆 納豆 20g 白菜 30g 人参 10g きゅうり 5g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g オリーブ(白) 0.2g ★味噌汁 南瓜 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★鶏肉のしぐれ煮 ラーメン 100g さつま芋 15g 食塩 0.1g 豚肉 25g キャベツ 20g たまやし 20g コーン 10g ねぎ 2g 丸鶏がらスープ 1g 濃口醤油 5g 水 250g ★マヨネーズ和え ブロッコリー 30g 人参 10g おさかなソーセージ 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ★フルーツポンチ 黄桃缶 15g バナナ 10g パイナップル 15g 精白米 50g さつま芋 15g 食塩 0.1g たまやし 15g 白菜 10g ごま油 1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 食塩 0.1g ★味噌汁 ほうれん草 15g しめじ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g 精白米 50g 鶏コマ肉 30g グアイボト 50g 玉葱 40g 人参 15g キャノラ油 0.3g ごま油 1g 三温糖 2g 食塩 0.5g 丸鶏がらスープ 0.8g グリーンピース 5g ★ポーン酢和え 小松菜 30g 白菜 10g 焼竹輪 5g 味噌 3g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g 厚揚げ 50g 豚ミンチ 20g 玉葱 20g 人参 10g にら 5g キャノラ油 1g しょうが(おろし) 1g 丸鶏がらスープ 0.7g 料理酒 0.5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 1.5g シチン 8g ごま(いり) 1g ごま油 0.4g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g かつおだしパック 1g ★味噌汁 南瓜 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ★さばの塩焼き さば 40g 食塩 0.2g キャノラ油 1g 納豆 20g ★ひじき煮 乾燥ひじき 3g キャノラ油 0.2g 三温糖 15g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 水煮大豆 15g 人参 10g 片栗粉 1g きゅうり 15g 大根 10g 人参 7g ねぎ 2g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g かつわかめ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g ★かぼちゃサラダ グアイボト 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ★味噌汁 ソフト豆腐 20g かつわかめ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g			
午後おやつ	<b>☆ほうれん草の煮しパン</b>	<b>☆アヲリカトッパノ風キ</b>	<b>☆フルーツ</b>	<b>☆スイートポテト</b>	<b>☆ココア豆乳ゼリー</b>	<b>☆高野ラスク</b>	<b>☆ゆかり昆布おにぎり</b>	<b>☆ピザ屋</b>	<b>☆市販おやつ</b>	<b>☆アップルパイ</b>	<b>☆バナナスコーン</b>	<b>☆さつま芋ドーナツ</b>	<b>☆ツナおにぎり</b>	
	ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 1.5g おさかなソーセージ 3g	ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 3g 調製豆乳 10g おさかなソーセージ 7g キャノラ油 6g	りんご 30g	さつま芋 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g	調製豆乳 70g ココア 0.4g 三温糖 8g ゼラチン 1.5g 水 10g	高野豆腐 6.19g 三温糖 3g 調製豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	精白米 35g 塩昆布 0.8g ゆかり 0.2g ごま(いり) 0.2g	ぎょうざの皮 5g かつわかめ 2g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 3g マヨネーズ 5g	きな粉ウエハース 3g うの花クッキー 4g	りんご 15g 三温糖 2g ぎょうざの皮 5g キャノラ油 5g	ホットケーキミックス 25g ベーキングパウダー 0.5g 三温糖 1g キャノラ油 2g バナナ 12g 水 3.8g	うらごしつまいも 15g 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.4g 調製豆乳 12g 三温糖 4g キャノラ油 3g	精白米 35g シチン 10g 濃口醤油 0.5g	
	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆お茶</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆牛乳</b>	<b>☆お茶</b>	
	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	

※ 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2023年 11月 新福島ちどり保育園献立表

		17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	30		行事食メニュー
		金	土	月	火	水	金	土	日	月	火	水	木	
乳児 朝 おやつ		ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	きな粉ウエハース 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳		
		にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	
行事		玉川小学校交流 (4.5歳)			遠足 (4.5歳)	お楽しみ会	絵本シアター 絵本貸し出し				避難訓練	ミニ音楽会		
昼食	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	
	精白米 50g ★煮込みハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノーラ油 1g コンソメ 0.5g ケチャップ 6g ウスターソース 3g 三温糖 2g 水 25g ブロッコリー 15g しめじ 5g ★ツナサラダ キャベツ 30g きゅうり 5g シーチキン 7g コーン 3g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g キャノーラ油 0.4g ★豆乳スープ ほうれん草 15g ベーコン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	精白米 50g ★白身魚の香味焼き ホキ 40g ねぎ 1g 味噌 3g みりん風 4g ごま油 0.3g ★マヨネーズ和え 白菜 20g 太もやし 20g 焼竹輪 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ★味噌汁 大根 15g しめじ 5g 味噌 5g ★フルーツ みかん 50g	精白米 50g 厚揚げ 20g 豚肉 30g 濃口醤油 3g 三温糖 2g みりん風 1g 味噌 1g キャノーラ油 1g 白ねぎ 5g ブロッコリー 20g ■春雨サラダ はるさめ 6.5g きゅうり 10g ロースハム 5g コーン 3g マヨネーズ 5g ★味噌汁 しめじ 5g 味噌 5g キャベツ 30g きゅうり 5g シーチキン 7g コーン 3g 穀物酢 1.6g 三温糖 0.8g 食塩 0.2g キャノーラ油 0.4g ★豆乳スープ ほうれん草 15g ベーコン 3g 調製豆乳 50g コンソメ 1g 食塩 0.1g	精白米 50g ★白身魚のカレー風味焼き ホキ 40g キャノーラ油 1g 料理酒 2g カレー粉 1g 濃口醤油 2g キャノーラ油 1g さきさきごぼう 25g 玉葱 15g シーチキン 5g 三温糖 1g 穀物酢 0.5g ロースハム 5g コーン 3g マヨネーズ 5g すりごま(白) 1g ★味噌汁 なめこ 7g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	～ご当帰メニュー山梨県～ ★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 30g キャベツ 30g しょうが(おろし) 0.3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノーラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま(いり) 1g ★ほうれん草の納豆和え ほうれん草 25g しめじ 10g 赤かまぼこ 5g 油揚げ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g ★フルーツ みかん 50g	～和食の日～ ★野菜炒め丼 精白米 50g 豚肉 30g キャベツ 30g しょうが(おろし) 0.3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノーラ油 1g 料理酒 2g 三温糖 3g 濃口醤油 3g ごま(いり) 1g ★ほうれん草の納豆和え ほうれん草 25g しめじ 10g 赤かまぼこ 5g 油揚げ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g ★フルーツ みかん 50g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚の唐揚げ ホキ 40g 鶏肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノーラ油 5g ★マッシュポテト ポテト 20g 食塩 0.1g 玉葱 10g ★野菜サラダ キャベツ 20g ブロッコリー 20g コーン 5g マヨネーズ 5g 食塩 0.2g ★味噌汁 ほうれん草 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚の唐揚げ ホキ 40g 玉葱 20g 人参 10g おろししょうが 0.3g ケチャップ 8g ウスターソース 0.8g 濃口醤油 0.3g パセリ粉 0.1g ★もやしソテー 太もやし 25g 玉葱 10g しめじ 5g ベーコン 5g キャノーラ油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ★コンソメスープ 白菜 15g コーン 5g コンソメ 1.2g	★ロールパン 無塩ロール 60g ★さつまいもシチュー 鶏コマ肉 30g さつまいも 35g 玉葱 25g 人参 10g おろししょうが 0.3g コーン 5g キャノーラ油 1g 小麦粉 5g 調製豆乳 100g 水 30g コンソメ 1.5g 食塩 0.1g ★マカロニサラダ シエルマカロニ 8g きゅうり 15g 人参 10g ロースハム 5g マヨネーズ 6g 食塩 0.1g ★フルーツ みかん 50g	★ごはん 精白米 50g ★なたねのちゅんちゅ焼き風 たら 40g キャベツ 15g 玉葱 15g ピーマン 2g 赤パプリカ 2g キャノーラ油 0.5g 味噌 4g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 料理酒 1g ★ひじき豆腐 乾燥ひじき 1.5g キャノーラ油 0.1g 水煮大豆 15g 人参 8g さつまいも 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ★すまし汁 大根 15g かつお 0.3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g				
午後おやつ	★チキンナゲット 鶏ミンチ 30g 木綿豆腐 15g 食塩 0.1g 小麦粉 5g キャノーラ油 2g	★フルーツ みかん 50g	★ぶどうゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 2g	★おからクッキー おから 10g ホットケーキミックス 10g 調製豆乳 3g 三温糖 1.7g 食塩 0.1g ベーキングパウダー 0.4g	★おからクッキー おから 10g ホットケーキミックス 10g 花かつお 0.3g 濃口醤油 0.7g	★お茶 おほうじ茶 150g	★かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15g 三温糖 4.5g ベーキングパウダー 0.6g 裏ごしかぼちゃ 12g キャノーラ油 3g 調製豆乳 10g レモン果汁 0.7g	★市販おやつ うす焼き 2g きな粉ウエハース 6g	★マカロニきんこ マカロニ(乾) 12g きな粉 2.5g 三温糖 1.5g 食塩 0.03g	★りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g 黄桃缶 10g	★菜飯おにぎり 精白米 35g 菜飯の素 0.2g	★フルーツ バナナ 33.33g		

※ 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。