

給食だより

令和7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 眞理子

肌寒い日が増え、紅葉の美しい季節になってきました。
日中との気温差が大きく、体調管理が難しくなります。
温かい料理が美味しい季節なので、たくさん食べて身体を温め風邪などの病気を予防しましょう！

体を温める食べ物



体を冷やす食べ物



体を温める食べ物

寒冷な季節や地方でとれる物。
根菜類や発酵食品など
(にんにく・人参・納豆・玉葱・
しょうが・紅茶など)

体を冷やす食べ物

夏季が旬のもの、熱帯でとれる物、精製された食品・加工食品など。(レタス・すいか・コーヒー・牛乳・豆腐など)

11月24日は和食の日です！



「日本人の伝統的な食文化について、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

和食の一汁三菜とは、日本人の主食であるご飯に汁物、三つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。

○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（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐、魚介類などを実としたスープです。

○三菜

主菜 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。

今月の季節のメニューは秋です！！



☆きのこカレーピラフ

秋が旬のマイタケを使ったピラフです。きのこが苦手でもカレー味で食べやすくしています。マイタケに含まれるβグルカンが免疫機能を回復させ、血圧・血糖値・コレステロールを下げるなどの効果が期待できます！

☆豆乳かぼちゃスープ

かぼちゃは栄養価が高く、ビタミンAや食物繊維が豊富です。スープやサラダ、煮物など様々な料理に使用されます。



2歳児リクエストメニュー

12日 ナポリタン

14日 白身魚の南蛮漬け

21日 たらの磯部揚げ

26日 ツナのホットドッグ

28日 きつねおにぎり



今月の予定

4日(火) お芋ほり

18日(火) 0・1歳 遠足

19日(水) 2・3歳 遠足

21日(金) 4・5歳 遠足



11月の目標

旬の食材を味わう



2025年 11月 新福島ちどり保育園献立表

行事食メニュー														
	1 土	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	17 月	
乳児 朝 おやつ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
	行事		芋ほり			芋ほり (予備日)			身体測定 (乳児)	身体測定 (幼児)			長楽苑訪問 (5歳)	
	昼食	★中華丼 精白米 50 g 豚肉 35 g 白菜 40 g 玉葱 20 g 人参 10 g しめじ 5 g キャノラ油 1 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 丸鶏がらスープ 0.3 g 片栗粉 2 g ★春雨サラダ はるさめ 6.5 g きゅうり 10 g ロースハム スライス 5 g コーン 3 g マヨネーズ 5 g ★中華スープ 太もやし 15 g かつおだしパック 0.5 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	★ごはん 精白米 50 g ★白身魚の香味焼き 鶏ミンチ 40 g 青ネギ 1 g 味噌 3 g みりん風 4 g ごま油 0.3 g ★じゃが芋とひじきの煮物 乾燥ひじき 2 g ホト 20 g 油揚げ 生 5 g ごま油 0.3 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★味噌汁 大根 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★つくねの照焼 鶏ミンチ 40 g 木綿豆腐 15 g 乾燥ひじき 0.3 g 味噌 1 g 片栗粉 2 g しょうが おろし 0.3 g 濃口醤油 1.5 g みりん風 1.5 g 三温糖 0.8 g キャノラ油 0.5 g 白菜 30 g 人参 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 花かつお 0.2 g マヨネーズ 2 g マヨネーズ 2 g ★すまし汁 ほうれん草 15 g 玉葱 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	★ごはん 精白米 50 g ★鱈のマヨネーズ焼き さくら 40 g 食塩 0.2 g マヨネーズ 7 g パン粉 2.5 g パセリ 乾 0.1 g キャノラ油 1 g △納豆 納豆 20 g ★ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25 g キャベツ 15 g コーン 5 g 濃口醤油 1 g 食塩 0.2 g ★コンソメスープ ホト 15 g 人参 5 g コンソメ 1.1 g 薄口醤油 0.8 g	★ごはん 精白米 50 g 厚揚げ 50 g 豚ミンチ 20 g 玉葱 20 g 人参 10 g にら 5 g キャノラ油 1 g しょうが おろし 1 g 赤パプリカ 5 g ごま油 1.5 g 白ごま(すり) 0.3 g 丸鶏がらスープ 0.7 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 赤だし味噌 1.5 g 片栗粉 1 g ★コーンスローサラダ キャベツ 25 g きゅうり 15 g 人参 5 g コーン 3 g マヨネーズ 2 g 三温糖 0.5 g 穀物酢 1 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 南瓜 15 g 油揚げ 生 3 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g 2★鶏リクエストメニュー ★タラの磯部揚げ タラ 40 g 食塩 0.2 g 小麦粉 5 g あおのり 煮干し 0.1 g キャノラ油 5 g △キャベツ キャベツ 20 g 食塩 0.1 g ★大根のしりしり 大根 22 g 人参 15 g シチン 8 g ごま いり 1 g ごま油 0.4 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g かつおだしパック 1 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g なめこ 7 g 味噌 5 g ほうれん草 15 g おつゆ麴 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	★味噌ラーメン 冷凍ラーメン 100 g 豚肉 25 g 太もやし 30 g 人参 10 g コーン 10 g 青ネギ 2 g 味噌 6 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ごま油 0.2 g ★マヨネーズ和え ブロッコリー 30 g しめじ 10 g おきかなソーセージ 5 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★フルーツ オレンジ 50 g	★ごはん 精白米 50 g ★ホキのさくさく焼き ホキ 40 g 食塩 0.1 g ウスターソース 1.5 g マヨネーズ 1.5 g パン粉 4 g パン粉 5 g キャノラ油 1 g 2★鶏リクエストメニュー ★ナポリタン スパゲティ 8 g 人参 7 g ウインナーソーセージ 8 g ピーマン 5 g しめじ 5 g キャノラ油 0.5 g ケチャップ 5 g コンソメ 0.1 g ★コンソメスープ 白菜 15 g 玉葱 5 g コンソメ 1.1 g 食塩 0.1 g	★ごはん 精白米 50 g ★ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g △ブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★キャベツソテー キャベツ 30 g 人参 10 g しめじ 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ★オニオンスープ 玉葱 20 g パセリ 乾 0.1 g コンソメ 1.2 g	★ごはん 精白米 50 g 厚揚げ 20 g 豚肉 30 g 玉葱 20 g 食塩 0.2 g 濃口醤油 3 g 三温糖 2 g みりん風 1 g 味噌 1 g キャノラ油 1 g 白ねぎ 5 g 穀物酢 3 g 三温糖 2 g 大根 40 g 鶏ミンチ 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリーンピース 2 g ★中華スープ ほうれん草 10 g 太もやし 10 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g ★味噌汁 南瓜 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★さばの塩焼き さば 40 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g △和え物 大根 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ★凍り豆腐のごま和え 高野豆腐 6 g ほうれん草 20 g 太もやし 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 濃口醤油 3 g 白ごま(すり) 0.3 g ★すまし汁 白菜 15 g かつおだしパック 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g		
午後 おやつ	★市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g	★7月おやつ 風ヶキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 三温糖 3 g 調製豆乳 10 g おきかなソーセージ 7 g キャノラ油 6 g	★スイートポテト さつま芋 40 g キャノラ油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま(いり) 0.01 g	★オレンジゼリー オレンジジュース 40 g 水 18 g 三温糖 3.5 g 粉寒天 0.5 g みかん缶 10 g	★高野ラスク 高野豆腐 6.19 g 三温糖 3 g 調製豆乳 3 g メーブルシロップ 3 g どら糖(グラニュー糖) 0.5 g	★フルーツ バナナ 33.33 g	★マカロニきんこ マカロニ 12 g きな粉 2.5 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.03 g	★ゆかり昆布おにぎり 精白米 35 g 塩昆布 0.8 g ゆかり 0.2 g ごま いり 0.2 g	★ぶどうゼリー ぶどうジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3 g 三温糖 2 g	★かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15 g 三温糖 4.5 g ベーキングパウダー 0.6 g かぼちゃ 12 g キャノラ油 3 g 調製豆乳 10 g ホト 0.7 g	★バナナスコーン ホットケーキミックス 25 g ベーキングパウダー 0.5 g 三温糖 1 g キャノラ油 2 g バナナ 12 g 調製豆乳 3.8 g	★市販おやつ ぱりんこ 8 g ミレービスケット 6 g	★フライドポテト ホト 40 g キャノラ油 5 g 食塩 0.1 g	
	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g

※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。

2025年 11月 新福島ちどり保育園献立表

												行事食メニュー
乳児朝 おやつ	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土		
	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶		
	ハイハイン 満足 (0. 1歳)	ハイハイン 満足 (2. 3歳)	ハイハイン お楽しみ会	ハイハイン 満足 (4. 5歳)	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン ミニ音楽会	ハイハイン 絵本シアター 絵本貸出し		
	行事											
屋 食	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏塩肉じやが 鶏コマ肉 30 g ポテト 50 g 玉葱 40 g 人参 15 g キャノラ油 0.3 g ごま油 1 g 三温糖 2 g 食塩 0.5 g 丸鶏がらスープ 0.8 g グリーンピース 5 g ☆ポン酢和え 小松菜 30 g 白菜 10 g 焼竹輪 5 g 味ぼん 3 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆めばるの煮付け メバール 40 g しょうが おろし 0.3 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆納豆 納豆 20 g ☆ごまマヨ和え 白菜 25 g 太もやし 15 g しめじ 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g マヨネーズ 4 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆豚汁 豚肉 8 g 大根 5 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	※前日のメニューへ変へ ☆きのこカレーラブラ 精白米 55 g 玉葱みじん 20 g まいたけ 10 g えのき 10 g ウインナーソーセージ 10 g キャノラ油 0.5 g 食塩 0.2 g コンソメ 1 g カレー粉 0.5 g ☆ブロッコリーのしらす和え ブロッコリー 35 g かつわか(乾) 0.5 g しらす干し 5 g 三温糖 1.5 g 穀物酢 2 g 濃口醤油 3 g ☆豆乳かぼちゃスープ 南瓜 15 g 玉葱 10 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆赤魚のおろし煮 赤魚 40 g キャノラ油 5 g 大根おろし 40 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g かつおだしパック 0.5 g ブロッコリー 20 g ☆中華風サラダ キャベツ 20 g 太もやし 15 g かつわか(乾) 1 g ごま油 1 g 穀物酢 2 g 三温糖 3 g 食塩 0.1 g ☆味噌汁 ほうれん草 15 g 人参 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆豚肉の甘辛炒め丼 精白米 50 g 豚肉 35 g キャベツ 20 g 玉葱 30 g しめじ 10 g キャノラ油 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2 g ☆マヨネーズ和え ブロッコリー 32 g 人参 10 g コーン 3 g マヨネーズ 3 g 薄口醤油 1 g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15 g かつわか(乾) 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚のトマトソースかけ ホキ 40 g 玉葱 20 g 人参 10 g おろししょうが 0.3 g あらごしトマトペース 20 g ケチャップ 8 g ウスターソース 0.8 g 濃口醤油 0.3 g パセリ 乾 0.1 g 食塩 0.1 g パセリ 乾 0.01 g ☆野菜サラダ キャベツ 20 g ブロッコリー 20 g コーン 5 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.2 g ☆味噌汁 白菜 15 g コーン 5 g コンソメ 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 50 g しょうが おろし 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g キャノラ油 5 g 味噌 4 g 三温糖 2 g 濃口醤油 0.5 g 料理酒 1 g ☆ひじき豆 乾燥ひじき 1.5 g キャノラ油 0.1 g 水煮大豆 15 g 人参 8 g さつま揚げ 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g グリーンピース 3 g ☆味噌汁 ほうれん草 15 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆焼きそば 焼きそば用蒸し麺 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.2 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 1 g あおのり 煮干し 0.1 g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 35 g きゅうり 10 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 20 g かつわか(乾) 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆とりそぼろ丼 精白米 55 g 鶏ミンチ 30 g 玉葱 20 g 人参 10 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ほうれん草 15 g 食塩 0.2 g ☆ナムル 太もやし 35 g かつわか(乾) 1 g ローズハム スライス 5 g ごま油 0.2 g 三温糖 0.5 g 穀物酢 2 g 濃口醤油 3 g ☆すまし汁 白菜 15 g しめじ 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g			
午 後 お や つ	☆きなきクッキー おトケキックス 7 g 小麦粉 3 g 三温糖 2.5 g キャノラ油 2.5 g 調製豆乳 2 g きな粉 0.4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆オレンジ豆乳プリン 調製豆乳 50 g オレンジジュース 25 g 三温糖 3 g みかん缶 10 g 粉寒天 0.6 g 水 10 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆さつまいもドーナツ うらごきさつまいも 15 g 小麦粉 15 g ベーキングパウダー 0.4 g 調製豆乳 12 g 三温糖 4 g キャノラ油 3 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お魅ラスク おつゆ麩 2 g キャノラ油 1.5 g 三温糖 0.5 g きな粉 1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ バナナ 33.33 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ オレンジ 50 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	2歳リクエストメニュー ☆ウサのホットウサ 無塩ロール 20 g シーチキン 5 g 玉葱 10 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g ケチャップ 3 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	2歳リクエストメニュー ☆きつねおにぎり 精白米 35 g 油揚げ 生 2 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.5 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g		

※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。