

日/曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				おやつ	栄養士のつぶやき
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	御飯 豚肉のみそ炒め 蒸し野菜のサラダ みそ汁	米、食パン、油、砂糖	豚肉(肩)、とろけるチーズ、みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、パジル粉、食塩	お茶 ビザトースト	今年も残すところ、あと2か月になりましたね。年末に向けてお仕事も忙しいのではないのでしょうか？育児とお仕事、本当にお疲れ様です！！働くパパママ！マジで金メダルですよ～☆
02 (土)	炊き込み御飯 みそ汁	米、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	お茶 せんべい・クッキー	
05 (火)	やさしいもりラーメン バリバリ餃子風 ゼリー	米、ワンダンの皮、ごま油	鶏ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、食塩、こしょう	お茶 おにぎり	思い出すのは、寒くなる と風邪やウイルス感染 が流行ったり体調壊す ことが増えて、家族全 滅しちゃってずーずー とすっきりなくて 仕 事や休みのやりくりに悩 んだこともありました… (んもー、ホント育児うっ すぎてごめんさい)
06 (水)	御飯 鶏肉のほっこり筑前煮 青菜のごま和え みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、みそ	にんじん、たまねぎ、れんこん、しいたけ、ごぼう、ピーマン、ごま、いんげん、ほうれんそう、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	お茶 野菜かき揚げ	
07 (木)	御飯 白身魚のフリット ごぼうとにんじんのきんぴら すまし汁	米、小麦粉、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	たら、豆乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節	にんじん、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	お茶 おやつお好み焼き	
08 (金)	御飯 チキンのカレーンター キャベツの塩もみ 切干しだいこんのみそ汁	米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉	お茶 ヨーグルト せんべい	そんな経験から丈夫な 体をつくってほしい思 いから、給食には調味 料からこだわり日本の 伝統である「おだし」や みそ・ゴマなどを使い 体の材料になる「まごわ やさしい」献立にしてい ます。
09 (土)	パン フルーツ					お茶 せんべい・クッキー	だしガラをふりかけに したり、ゴマしおをてづ くりしてくれたり、調理の 名人のみなさんが子ど たちに栄養ちよい足し 作戦をしてくれています
11 (月)	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもマヨサラダ スープ	米、さつまいも、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉	にんじん、ホー尔特マト缶詰、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、かぼちゃ、なす、赤ピーマン、ごま、カットわかめ、	食塩	お茶 リッツサンド	
12 (火)	お誕生会だ！ バーガーパン ゆでキャベツ フライドポテト	じゃがいも、米、油	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、焼きのり	酒、食塩、ナツメグ、こしょう	お茶 きやわデコおにぎり	寒くなったら年長さんと「みそづくり」ができたらいいなあ♡ んふふふ
13 (水)	御飯 さくつとさけフライ 切干大根と凍り豆腐煮 みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油	さけ、豆乳、みそ、凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 手づくりスイートポテト	食事で平熱が上がって 病気にしなくなったら 病院の回数が減って、 その分 ママの時間が 増えたらいいな☆☆ こんなことを願ってい ます。いっひっひ！
14 (木)	さつま芋御飯 から揚げ甘辛あえ 青菜とコーンいため みそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、みそ	バナナ、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、コーン缶、しめじ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	お茶 せんべい・クッキー フルーツヨーグルト	
15 (金)	御飯 鶏肉と豆腐のハンバーグ かぼちゃの甘煮 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ	お茶 秋野菜チップ	
16 (土)	みそ煮込みうどん フルーツ	干しうどん	鶏むね肉、みそ、油揚げ	はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん	お茶 せんべい・クッキー	給食という視点から働く パパママを応援してお ります～
18 (月)	御飯 てづくりシウマイ 春雨サラダ みそ汁	米、油、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、はるさめ、ワンダンの皮、	豚ひき肉、チーズ、みそ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	お茶 大好き！！チーズ巻き	
19 (火)	豚肉の甘みそ丼 きゅうりのドレッシング和え みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、豆乳、みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、赤ピーマン、えのきたけ、いちごジャム、ごま	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 いちご蒸しパン	←食育の日の献立の レシピを玄関に置きます 参考になさってください ね～

日/曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				おやつ	栄養士のつぶやき
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (水)	鉄分たっぷり焼きそば ほうれん草のツナ和え スープ ゼリー	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、ツナ油 漬缶、だし粉...	ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、	中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	お茶 おにぎり	給食の時間におじゃまさせてもらいました！ ときどき現れるわたしを
21 (木)	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちやのマヨサラダ みそ汁	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、かぼちや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 しいの木五平餅	覚えてくれた子たち かわいー♡♡♡
22 (金)	御飯 白身魚のあんかけソース ゆでいんげん すまし汁	米、油、片栗粉、砂糖	たら	たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、かつおだし汁	お茶 シュガーラスク	慣れてくれたのか、給食の感想をめちゃくちゃ素直に言ってくれるようになりました☆ありがとう
25 (月)	御飯 手づくりミートボール トマトのツナ和え みそ汁	米、片栗粉、ごまドレッシング	豚ひき肉、みそ	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	お茶 ハイサイ！ちんすこう	「おいしい給食ありがとう」とか 「お箸が使えるようになったよ！見ててね」とか
26 (火)	御飯 大好き！鶏のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁	米、食パン、片栗粉、油、黒砂糖、バター、ごま油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 かりんとうトースト	もーかわいくて☆ 「魚を食べると頭がよくなるし、足もはやくなるんだよ」と毎回教えてくれる子がいます！ ありがとうね～
27 (水)	やさいたつぷりあんかけうどん さつまいものきんぴら ゆで野菜	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖	鶏むね肉	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	お茶 おにぎり	
28 (木)	御飯 さばの煮つけ いんげん のっぺい汁	さつまいも、米、砂糖、油、米粉、さといも、	さば、木綿豆腐、みそ、鶏もも肉	いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	お茶 さつまいもスティック	
29 (金)	御飯 なすのミートグラタン ベイクドじゃが スープ	米、じゃがいも、油、小麦粉、米粉	鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、なす、にんにく、にんじん、わかめ	食塩	お茶 牛乳寒天	そこでリクエストが多かったラーメンとおうどんを入れましたよ～野菜マシマシでねっ 感想楽しみます
30 (土)	パン ゼリー					お茶 せんべいクッキー	



2024
11月

writing by 陽活栄養士 渡辺

プチ陽活講座「腸内環境をよくするポイント」

腸内環境はよくしたい！！何か対策していますか？
ヨーグルト食べてます。納豆食べてます。いろいろありますね
実はそれでめっちゃ調子いい！！満足！って人少ないらしいよ (小倉)
なぜなら・・・現代人の腸内こんな感じ

毎日 運動会状態

外食・小麦
ジャンキー・甘いもの
善玉菌 悪玉菌

だから腸に良いもの
食べる前に悪玉菌の工事を
減らすこと できることから
始めてみよう



日和見菌

人間界にもこういう人いるよね (笑)

次回予告：「なんで腸内環境を良くするの？」おたのしみ～

子どもも大人もおすすめおやつレシピ

骨ってカルシウムだけでなくマグネシウムとリンから作られています
牛乳はリンが多すぎるので骨からカルシウムが流れてしまう可能性大
骨を強くしたいならマグネシウムとのバランスがよい小魚がおすすめ

小魚ナッツ

忙しいママでも目分量でさっと作れますよ～

- ①フライパンを温める
- ②油なしで好きなナッツを煎る
- ③小魚を入れてさっと炒めて弱火にする
(食べる小魚ってのがスーパーにあります)
- ④アガベシロップを3回し、醤油2回くらい投入して軽く混ぜ
ゴマを振る 出来上がり

おやつにも、おかずにもなるから万能
ボリボリ食感 お子様好きよな



保育園では誤嚥防止のため出せないで ご家庭でやってみてね