

2025/11月分

中山保育園

献立表

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3			文化の日 	
4	火	お茶（牛乳）,小魚	クリームスープバゲッティ,栗コロッケ,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,ブチ肉まん
5	水	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,豚肉のネギ塩こうじ焼き,ポテトサラダ,みそ汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
6	木	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】麻婆豆腐丼,えびシウマイ,はるさめサラダ,果物	牛乳,せんべい類
7	金	お茶（牛乳）,小魚	黒パン,鶏肉のパン粉焼き,きゅうりのツナ和え,大根とベーコンのスープ,果物	牛乳,ビスケット類
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの塩焼き,切り干し大根の含め煮,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,せんべい類
11	火	お茶（牛乳）,小魚	五目塩ラーメン,れんこんの挟み揚げ,大根ツナサラダ,果物	牛乳,バイン米粉蒸しパン
12	水	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,うま煮,ほうれん草と白菜の和え物,みそ汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
13	木	お茶（牛乳）,小魚	チーズパン,マカロニチキングラタン,キャベツサラダ,ポトフ,果物	牛乳,せんべい類
14	金	お茶（牛乳）,小魚	【七五三】わかめごはん,鶏肉の唐揚げ,ブロッコリーのおかか和え,麩のすまし汁,果物	牛乳, お米de国産豆乳プリンタルト
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】豚丼,豆腐ステーキ,昆布の煮物,果物	牛乳,せんべい類
18	火	お茶（牛乳）,小魚	あんかけ焼きそば,チーズスティック,もやしのナムル,果物	牛乳,いもきんとん
19	水	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,ささみのお好み揚げ,キャベツのさっと煮,豆腐みそ汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
20	木	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,鰯の香味焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ,きつね汁,果物	牛乳,せんべい類
21	金	お茶（牛乳）,小魚	レーズンパン,鶏肉のカレー焼き,レタスのサラダ,コーンスープ,果物	牛乳,ビスケット類
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24			振替休日 	
25	火	お茶（牛乳）,小魚	とん汁うどん,鶏肉のねぎ南蛮,きゅうりとチーズの酢の物,果物	牛乳,ビスケットの天ぷら
26	水	お茶（牛乳）,小魚	ごはん,肉じゃが,キャベツの塩昆布あえ,かぶのあったか汁,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
27	木	お茶（牛乳）,小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鰯の照り焼き,ほうれん草のごま和え,みそ汁,果物	牛乳,せんべい類
28	金	お茶（牛乳）,小魚	コッペパン,エビカツ,コールスローサラダ,ポテトとチキンのスープ,果物	牛乳,塩せんべい
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

★今月の郷土食は塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人平均栄養量】

	I栄養 -	タバリ	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	493	19.6	16.9	231	1.9	119	0.26	0.34	28	4.4	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3才未満児	422	17.4	15.9	276	1.5	123	0.23	0.38	21	3.3	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

もぐもぐ通信

～こどもの食メモ～

《 和食の日 ①乾物を活用しよう 》

11月24日は和食の日です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を保護、継承していく大切さについて考える日です。今月と来月の2回に分けて、和食に関連した内容をお伝えします！

今月は和食に欠かせない食材のひとつ、乾物についてご紹介します。乾物は、天日干しなどで食材を乾燥させ、保存性を高めた日本の伝統食材です。野菜、果物、海産物、あるいは肉なども、乾物にすることで、栄養価が高まるとともに、新しいおいしさになります。

現代は技術の発達により多くの生鮮食品が流通していますが、食品価格が高騰する中、長期保存ができ、フードロスも少ない乾物を活用してみませんか？

～乾物の特徴～

○乾燥させて食材の水分を抜くことで、微生物や、食材自らが持つ消化酵素の働きが抑えられ、保存性が高まる

○太陽を浴びて風にあたることで、うま味が凝縮され、栄養価も高い

○簡単な調理でおいしく食べられるので、災害時にも使い勝手が良い

○必要な分だけ調理に使い、フードロスが少ない

○生鮮時とは異なる風味や食感が楽しめる

例えば…切干大根

大根をせん切りにして干したもので、市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られています。生の大根に比べ、カルシウムや鉄分などが豊富です。戻し方で食感が変わるので、軟らかく煮たり、噛み応えのあるサラダもおいしいですね！

100g比較	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
大根（ゆで）	0.5	1.7	25	0.2
切干大根（ゆで）	0.9	3.7	60	0.4

干しいたけ

しいたけを天日干しすることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加します。他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含むので、戻し汁も捨てずに活用しましょう！

100g比較	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミン D	鉄 (mg)
しいたけ（ゆで）	2.5	4.4	0.5	0.3
干しいたけ（ゆで）	3.1	6.7	1.4	0.5

うま煮(さといも)

秋に旬を迎えるさといも。冬の煮物や汁ものに欠かせませんね。特有のぬめり（ガラクトン）には、免疫力をUPさせる働きがあり、風邪予防に効果的です。ぬめりがあるので扱いにくいですが、電子レンジを使えば下処理も簡単です。また、便利な冷凍さといもの使用もおすすめです♪

★ 材 料 ★	鶏もも肉	100 g	かつお・昆布だし	320cc	★ 作 り 方 ★	① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
	さといも（中）	3～4個	砂糖	小さじ1		② さといもは一口大、ごぼうは幅1.5 cmの斜め切りにする。
	ごぼう	1/3本	しょうゆ	小さじ2		③ にんじんは一口大の乱切り、干しいたけは薄切りにする。
	にんじん（中）	1/2本	酒	小さじ1		④ 鍋にかつお・昆布だしと干しいたけの戻し汁、②③の具材を入れて
	いんげん（冷凍）	彩りに適量	みりん	小さじ1弱		強火にかけ、煮立ってきたらあくを取りながら弱火で10分程煮る。
	干しいたけ	1個（4 g）				⑤ 鶏肉と調味料を加えて落とし蓋をし、弱火でさらに15～20分煮込む。
※下処理：干しいたけは3～4時間水につけ、戻しておく。						⑥ 皿に盛り付け、彩りに茹でたいんげんを飾って出来上がり。
戻し汁は100 c c程とっておく。						