



11月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
4	火	クッキー 牛乳	さつまいもカレー 切り干し大根のサラダ りんご	プリン おせんべい	エネルギー 578kcal タンパク質 19.2g 脂質 20.3g 塩分 1.9g	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 砂糖 さつまいも ごま 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン りんご
5	水	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き おかか和え さつま汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 454kcal タンパク質 16.7g 脂質 7.5g 塩分 1.8g	鶏肉 ちくわ かつお節 味噌 ツナ 昆布	米 こんにゃく マーマレード さつまいも	しょうが にんにく きゃべつ もやし 人参 大根 長ねぎ
6	木	ビスコ 牛乳	おでん風煮 ハムサラダ バナナ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 471kcal タンパク質 18.2g 脂質 11.9g 塩分 1.8g	さつま揚げ ちくわ 昆布 がんもどき ハム ヨーグルト	米 こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 きゅうり きゃべつ バナナ
7	金	ヨーグルト	煮魚 のり酢和え 豚汁	芋まつば 牛乳	エネルギー 441kcal タンパク質 21.1g 脂質 10.5g 塩分 1.9g	カレイ のり かまぼこ 豚肉 味噌 牛乳	米 砂糖 里芋 こんにゃく 油 さつまいも	しょうが もやし 人参 きゅうり ごぼう 白菜 大根 長ねぎ
10	月	おせんべい 麦茶	肉丼 さつまいもサラダ りんご	フルーツパン 牛乳	エネルギー 539kcal タンパク質 17.7g 脂質 18.5g 塩分 0.9g	豚肉 ツナ 牛乳	米 しらす 片栗粉 さつまいも マヨネーズ ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 きゅうり みかん 黄桃
11	火	クッキー 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘がらめ みそけんちん汁 オレンジ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 569kcal タンパク質 21.7g 脂質 18.0g 塩分 1.4g	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく	人参 コーン 人参 大根 白菜 長ねぎ オレンジ
12	水	バナナ	ささ身のピカタ チーズサラダ もずくのスープ	大学いも 牛乳	エネルギー 469kcal タンパク質 21.4g 脂質 12.7g 塩分 1.4g	鶏ささ身 卵 チーズ もずく 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	きゃべつ きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜
13	木	ビスコ 牛乳	粉豆腐煮 きのこたっぷり沢煮焼 バナナ	りんごゼリー おせんべい	エネルギー 487kcal タンパク質 17.7g 脂質 13.5g 塩分 1.5g	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉	米 油 砂糖 こんにゃく	きゃべつ 人参 もやし ごぼう グリーンピース しいたけ しめじ 大根 小松菜 バナナ りんご
14	金	ヨーグルト	魚のバーベキューソース 昆布和え ウインナーのスープ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 433kcal タンパク質 16.2g 脂質 12.2g 塩分 1.5g	ホキ 昆布 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも バター 生クリーム	りんご もやし 白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
17	月	クッキー 牛乳	シューマイ 和風サラダ ラーメンスープ	チーズ 果汁	エネルギー 521kcal タンパク質 18.5g 脂質 19.3g 塩分 2.6g	豚肉 わかめ 味噌 チーズ	米 砂糖 油 シューマイの皮 中華麺 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 長ねぎ コーン
18	火	おせんべい 麦茶	ごぼうの炒め煮 サラスパサラダ りんご	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 511kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.9g 塩分 1.2g	豚肉 牛乳 ちくわ	米 こんにゃく 油 じゃがいも 砂糖 サラスパ マヨネーズ 食パン マーガリン いちごジャム	ごぼう 人参 しいたけ グリーンピース きゅうり きゃべつ りんご
19	水	バナナ	わかめご飯 ゆかり和え 鮭の照り焼き きのこのかきたま汁	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 454kcal タンパク質 20.5g 脂質 12.0g 塩分 2.2g	わかめ 鮭 かまぼこ 卵 牛乳	米 片栗粉	もやし きゅうり 人参 えのき しいたけ しめじ きゃべつ 玉ねぎ 小松菜
20	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 大豆とひじきのサラダ バナナ	フライドごぼう 牛乳	エネルギー 557kcal タンパク質 21.7g 脂質 21.4g 塩分 2.0g	豆腐 豚肉 味噌 大豆 ひじき チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり バナナ ごぼう
21	金	ビスコ 牛乳	れんこんハンバーグ もやしのツナ和え 豆腐の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 517kcal タンパク質 22.7g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 生クリーム	れんこん しめじ えのき もやし きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ みかん 黄桃
25	火	おせんべい 麦茶	カレーうどん 根菜サラダ バナナ	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 525kcal タンパク質 16.5g 脂質 18.5g 塩分 1.5g	豚肉 牛乳 スキムミルク 卵 ヨーグルト	米 うどん バター 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 グリーンピース ごぼう コーン きゃべつ れんこんバナナ りんご
26	水	バナナ	鮭の変わり西京焼き 大豆の五目煮 ふのすまし汁	れんこんチップス 牛乳	エネルギー 431kcal タンパク質 22.5g 脂質 12.9g 塩分 1.5g	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく ふ 油	人参 玉ねぎ えのき 小松菜 れんこん
27	木	クッキー 牛乳	パン 焼きそば 野菜スープ りんご	クレープ 果汁	エネルギー 464kcal タンパク質 13.4g 脂質 15.9g 塩分 1.6g	豚肉 青のり ウインナー	パン 油 焼きそば麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゃべつ りんご チンゲン菜
28	金	ヨーグルト	つくね蒸し コーンサラダ なめこ汁	マフィン 牛乳	エネルギー 454kcal タンパク質 20.8g 脂質 12.3g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	米 ごま油 パン粉 砂糖 油	長ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり コーン なめこ 玉ねぎ 小松菜

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





給食だより

令和7年 10月吉日
阿智村保育園 栄養士



朝晩かなり冷え込むようになりました。日中との寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそしっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝て、病気にかからないようにしましょう。

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」です！！



日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、2015年から11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた、「和食」の文化があります。長野県にも今では日本の約4割のシェアをもつ“信州みそ”などの発酵食品が数多くあります。

「和食」は季節や年中行事との密接な結びつきのある、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。11月24日の「和食」の日を機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考えてみましょう。



◎「だし」で味わう和食

和食の特徴のひとつに、「だし」を上手に使い素材の味を活かした調理があります。

「だし」とは、昆布やかťお節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。

代表的なだしとしては、昆布・かťお節・煮干しの3種類だと思います。

昆布にはグルタミン酸といううま味成分が豊富に含まれ、消化を促す働きがあります。

かťお節にはイノシン酸といううま味成分が豊富に含まれ、体力を高め、血流を良くする働きがあります。

昆布に含まれるグルタミン酸とかťお節に含まれるイノシン酸は一緒になることで、相乗効果によりうま味がアップします。

煮干しはいわしの小魚を茹でて乾燥させたもので、イノシン酸といううま味成分が豊富に含まれています。

保育園でも子どもたちにだしのうま味を味わってもらうために、すまし汁にはかťお節と昆布、味噌汁には煮干しを使用してだしをとっています。
子どもたちもだしの香りがするすまし汁や味噌汁が大好きです。



◎今、流行のワンプレートランチ

最近「お家でもワンプレートで食べています」という言葉をよく聞きます。確かに一つのお皿にすべてが盛られているワンプレートは食べやすいかもしれませんが、しかし、ワンプレートのお皿は子どもたちにとっては大きく重いので、必然的に皿を持たずに食べる“犬食い”が習慣化されてしまいます。また、皿を持たずに食べているとスプーンも下持ちでは食べずらいので、上持ちになってしまい、姿勢も悪くなります。それがゆくゆくは箸の持ち方にも影響を与えてしまいます。

日本人の食文化（和食）は昔から1品を1つの皿に盛り、その皿を持って食べるという習慣です。小さいうちは難しいかもしれませんが、段々とワンプレートではなく、1品を1つの皿に盛り、持って食べる習慣を身につけていきたいですね。

