

11 月 食事献立表

りすのき保育園

2025年 11月 1日

日
に
ち

曜
日

1
15
29

土

1・29日
カレーうどん
15日
マーボうどん

17

月

七分つきご飯

八杯汁

☆チキンカツ
ネギみそだれ
＜鶏のメンチカツ＞

▲白菜とりんごの
サラダ

くだもの

4
18

火

黒米ご飯

みそ汁
(しめじ・にら)

生姜焼き
＜ハンバーグ＞

4日大学芋 18日ぎすけ煮
▲大根サラダ

くだもの

5
19

水

七分つきご飯

みそ汁
(かぶ・わかめ)

鮭の塩焼き

かみかみごぼう
青菜の納豆和え

くだもの

6
20

木

練りこみパン

きのこスープ

☆ミートローフ

ブロッコリーとかぶの
人蔘ドレッシング

くだもの

7
21

金

七分つきご飯

みそ汁
(切り干し大根・
油揚げ)

魚の竜田揚げ

青菜・人参・さつまいも
のごまあえ

くだもの

8
22

土

ドライカレー

スープ

▲さつま芋サラダ

くだもの

10

月

ぼっかけ
ごはん

すまし汁
(えのき・豆腐)

ころころサラダ西京みそ
ドレッシング

くだもの

11
25

火

七分つきご飯

みそ汁
(さつま芋・青菜)

▲魚のもみじ焼き

切り干し大根煮
青梗菜とベーコンソテー

くだもの

12

水

大根カレー

ブロッコリーと
カリフラワーのスー
プ

▲じゃがいものころころ
サラダ

くだもの

13
27

木

生姜ごはん

みそ汁
(白菜・なめこ)

肉豆腐

小松菜の
パリパリサラダ

くだもの

14
28

金

七分つきご飯

すまし汁
(豆腐・青菜)

魚の味噌煮

金時豆煮
白菜ののり和え

くだもの

26
☆

水

きのこ入り
ハヤシライス

根菜スープ

▲温野菜サラダ

くだもの

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午後のおやつ(軽食)

なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)

どんぐり(3～5才児)

カロリー
kcal

おにぎり＜煮魚＞

くだもの

おにぎり

くだもの

550kcal

みそ汁

牛乳

みそ汁

牛乳

391kcal

ピザ風ホットケーキ
＜魚のムニエル人参ソース＞

くだもの

ピザ風ホットケーキ

くだもの

630kcal

わかめスープ

牛乳

わかめスープ

牛乳

481kcal

豆腐ドーナツ＜魚の野菜あんかけ＞

くだもの

豆腐ドーナツ

くだもの

699kcal

3びきのくまのキャベツスープ

牛乳

3びきのくまのキャベツスープ

牛乳

539kcal

フルーツきんとん＜肉団子＞

くだもの

フルーツきんとん

くだもの

553kcal

スープ

牛乳

スープ

牛乳

408kcal

ひじきと鮭の混ぜご飯
＜豆腐のあんかけ＞

くだもの

ひじきと鮭の混ぜご飯

くだもの

645kcal

みそ汁

牛乳

みそ汁

508kcal

☆スイートポテトクッキー

くだもの

☆スイートポテトクッキー

くだもの

731kcal

スープ＜マーボ白菜＞

牛乳

白菜とベーコンのスープ

牛乳

537kcal

パンケーキ＜鮭と青菜煮＞

くだもの

パンケーキ

くだもの

704kcal

スープ

牛乳

スープ

牛乳

525kcal

ゴマみそ豆乳うどん

くだもの

ゴマゴマせんべい

くだもの

489kcal

＜魚のおろし煮＞

牛乳

豚汁

牛乳

392kcal

☆味噌バターラーメン

くだもの

☆味噌バターラーメン

くだもの

610kcal

＜肉じゃが＞

牛乳

448kcal

ガーリックフランス＜鮭ハンバーグ＞

くだもの

ガーリックフランス

くだもの

644kcal

米粉のクリームシチュー

牛乳

米粉のクリームシチュー

牛乳

481kcal

1才 中華雑炊＜魚の青のり焼き＞

くだもの

りんごジャム入りポンデケージョ

くだもの

652kcal

2才 ポンデケージョ・スープ

牛乳

スープ

牛乳

497kcal

☆肉蒸しパン＜かぼちゃ煮＞

くだもの

☆肉蒸しパン

くだもの

612kcal

わかめスープ

牛乳

わかめスープ

牛乳

457kcal

☆誕生会ケーキ
＜白身魚のハンバーグ＞

くだもの

☆誕生会ケーキ

くだもの

675kcal

コーンスープ

牛乳

コーンスープ

牛乳

497kcal

お魚パワー！
～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されて
います。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。
・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」
魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞
の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、
神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、ま
さに“天才栄養素”です。
・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」
筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがた
んぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが
特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。
・強い骨と歯を育む！「カルシウム＆ビタミンD」
骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に
豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタ
ミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの
季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。
～保護者の味方！調理の手間を省く工夫～
「魚料理は大変…」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。
・便利な「切り身」や「お刺身」を活用
調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、
一尾魚を無料で三枚おろしなどしてくれるサービスもあります。
頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。
・栄養満点の優等生！「缶詰」をストック
さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく
調理済みで栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。
炊き込みごはんやみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。
・冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「下味冷凍」
最近、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だ
け使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそな
どを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。

～ 19日(水) 鮭の話 ～
どんぐりの部屋で鮭をおろすところを板前さんに見せてもらいます。
あまり見ることのない大きな鮭が、いつも見ている切り身になる過程を見ま
す。
おろすときの骨の音や、魚のにおい、触った感触など子どもたちのどんな
発見があるか楽しみです。
又、魚をおろすところを見ることで、魚の命をいただき、みんなの体は元気

～旬の食材～
新米・鮭・鯖・鯖・里芋・さつま芋・山芋・ブロッコリー・カリフラワー
ごぼう・レンコン・かぶ・大根・人参・にら・長ネギ・春菊・チンゲン菜・白菜
しいたけ・なめこ・えのき・エリンギ・まいたけ・しめじ・柿・りんご・みかん

＜今月の主な食事予定＞

5日(水) 遠足 … どんぐりの部屋はおにぎりの用意をお願いします。
(くるみ・なつめ・まつぼっくりは食事あります。)

13日(木) お芋パーティー … 公園で焼き芋をいただきます🍠

19日(水) 鮭の話 … 鮭を丸一尾さばくところを見せてもらいます。(どんぐりの部屋)

26日(水) 誕生会 … りんご🍏のケーキでお祝いします。

28日(金) こりすキッチン … オーナメントクッキー作りをします。
どんぐりの部屋はエプロンと三角巾の用意をお願いします。

🍲 食事・おやつの中にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
🍵 日中お茶を用意し水分補給しています。
🕒 延長保育の時間におやつを用意があります。
📦 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ ＜ ＞は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯
の時は、白米を食べています。

＜アレルギー表示＞
アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に
合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつ
上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

りんご・柿・みかん から
選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

3～5歳児
(1～2才児)

一日の
必要量

保育園での
摂取量

家庭での
摂取量

エネルギー(kcal)

1350 kcal
(1050kcal)

629kcal
(515kcal)

738kcal
(535kcal)

たんぱく質(g)

54g
(42g)

24g
(21g)

30g
(21g)

脂質(g)

38g
(29g)

20g
(14g)

18g
(15g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかり食べてください。