



～あおぞら保育園～  
2023.11.1

～今月の目標～  
収穫の喜びを味わおう  
食べ物を大切にしよう

朝晩肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でも体の温まるメニューを色々取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を充分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り越えましょう。



11月1日に芋煮会を行います。乳児クラスから幼児クラスまで、みんな参加してさつま汁を作ります。10月31日は園を代表してつき組さんが材料の買い物に行きました。芋煮会で作るさつま汁にはさつま芋のほかに何が入っているかな?と思いつきながら買い物のお話をしました。大根やごぼうの根菜類は大きくて重たいけれど、みんなで力を合わせてがんばりました。



### さつま芋の栄養価



カリウムが豊富  
高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

食物繊維が豊富  
便秘の予防に効果的です。

免疫カアップ  
ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンEが豊富です。

ビタミンC補給  
さつま芋のビタミンCは加熱しても壊れにくく体に取り入れやすいです。

血糖値が上がりにくい  
さつま芋に含まれるでんぷんは、血糖値の上昇が緩やかです。

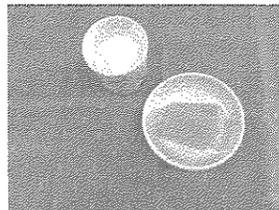
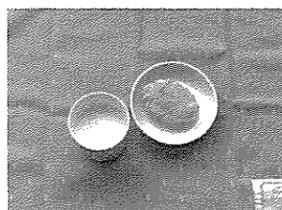
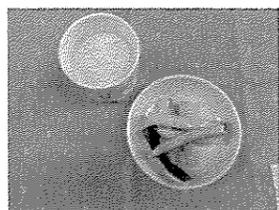
甘みアップ  
さつま芋のでんぷんはゆっくり加熱することによって、甘みが増す性質があります。オープンなどでじっくり加熱する焼きいもがおすすめです!

いもけんぴ

芋もち

さつま芋ごはん

芋ようかん



クラスでお芋を使ったミニ調理保育をおこなっていく予定です。

保育園で大人気♪

## さつま芋メニュー



### 秋の香りごはん

〈材料 (幼児8人分)〉

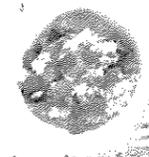
・米 2合  
・こんぶ 1枚

・炒め油 小さじ1強  
・鶏もも肉 (小間切れ) 40g  
・にんじん 1/6本  
・しめじ 1/2パック  
・醤油 大さじ1弱  
・みりん 小さじ1/2強

・さつま芋 小1本  
・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①米は通常の水加減で、昆布を入れて炊飯する。
- ②さつま芋を小さめの角切りにし、素揚げする。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、にんじん、しめじを加え火が通ったら、醤油、みりんを加え、炒め煮にする。
- ⑤炊き上がったごはんに、②と③を加え良くまぜたら出来上がりです。



### さつま芋掘りに行ってきました!



とても気持ちの良いお天気の中、さつま芋掘りに行ってきました。丸々と大きく育ったさつま芋をみんなで力を合わせて掘りました。子どもたちの顔よりも大きなお芋を、嬉しそうに眺めていましたよ。泥んこになりながら、秋らしい活動ができました。穫れたお芋は、芋煮会やミニ調理保育で食べる予定です。



茎もこんなに立派でした!これを掘り出すのは大変でしたが、大きい収穫が得られました。



日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	日 / 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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				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	牛乳(幼) わかめごはん 水 さつま汁 スティックきゅうり	米、さつまいも、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、板こんにやく、ねぎ、しめじ、ごぼう、まいだけ、ごま	煮干だし汁、食塩	牛乳(乳児) クッキー ビスケット 牛乳(幼・乳)	17	ごはん 鯖の西京焼き 金 なすとインゲン豆のそぼろ煮 磯和え	わかめと生揚げのスープ バナナ	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、なたね油、片栗粉	牛乳、さわら、生揚げ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、インゲン豆、こまつな、カットわかめ、きざみのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット キャロットパンケーキ 牛乳(幼・乳)
02	ごはん さんまのかばやき(揚げ) 木 里芋のそぼろ煮 野菜のおひたし	米、さといも、コッペパン、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、にら、インゲン	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	牛乳(乳児) せんべい(AM) コーンマヨサンド 牛乳(幼・乳)	18	ごはん 豚肉の生姜焼き 土 ちくわときゅうりのマヨサラダ えのきと油揚げの味噌汁	オレンジ	米、なたね油、おこし、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にら、にんじん、こまつな、えのきだけ、ごま、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) はとむぎおこし 牛乳(幼・乳)
04	鶏肉のトマト煮ライス ブロッコリーマカロニサラダ 土 ほうれん草と豆腐のスープ オレンジ	米、押麦、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、木綿豆腐	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、トマト水煮(ダイスタマト)、ほうれん草、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パルメザン	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)	20	あんかけチャーハン ごま酢和え(ひじき) 月 豆腐とニラのスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・干切り)	バナナ、ほうれん草、きゅうり、たけのこ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ひじき、干しいたけ、ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)	
06	胚芽パン(幼児:ブルーベリージャム) めかじきの変わり焼き 月 さつま芋スティック 海藻サラダ	胚芽パン、さつまいも、米、マッシュポテト、ノンエッグマヨネーズ、ワタンの皮、押麦、なたね油、ごま油、マーガリン	牛乳、かじき、豚肉(もも・小間)、しらす干し、ダイスチーズ、かつお節	かき、レタス、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、海苔ミックス、しょうが、干しいたけ、ブルーベリージャム	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、パセリ粉、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) カルシウムごはん 牛乳(幼・乳)	21	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ(卵抜) 火 ゆかり和え りんご	ゆでうどん、米、小麦粉、きび(精白粒)、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、焼ちくわ、豚肉(もも・小間)	りんご、はくさい、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、すりごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ミニ五平餅 牛乳(幼・乳)	
07	麻婆ライス 大根サラダ(ひじき・ハム) 火 白菜とえのきのスープ オレンジ	米、薄力粉、黒砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、大根、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、にら、ひじき、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット マーラーカオ(卵なし) 牛乳(幼・乳)	22	もみじごはん 鶏肉の香味焼き 水 しらす和え 豆乳汁(みそ)	柿	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース・小間)、しらす干し、かつお節	柿、緑豆もやし、人参、ほうれん草、大根、たまねぎ、かぼちゃ、えのきだけ、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、米酢、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ 牛乳(幼・乳)
08	秋の香りごはん 鶏肉のゆず味噌焼き 水 高野豆腐の煮つけ 甘酢和え	じゃがいも、米、さつまいも、三温糖、片栗粉、白玉粉、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、ダイスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ゆず果皮、みつば、干しいたけ、だし用こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 芋もち 牛乳(幼・乳)	24	チーズソフトフランスパン(乳:コッペパン) ハンバーグ 金 ビーフンサラダ コーンチャウダー	オレンジ	さつまいも、アヲカ、ビーフ、生パン粉、無塩バター、アイシング、三温糖、薄力粉、片栗粉、なたね油、コッペパン	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、ハム、脱脂粉乳、生クリーム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーンクリーム、きゅうり、コーン、干しぶどう、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、本みりん、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) スイートポテト 牛乳(幼・乳)
09	焼きうどん れんこんサラダ(梅マヨ) 木 もずくスープ みかん	ゆでうどん、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・小間)、豆乳、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、もずく、ピーマン、しいたけ、こまつな、ねぎ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(幼・乳) 米ボーロ 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(幼・乳)	25	鮭チャーハン ごま味噌和え(ササミ) 土 わかめと小葱のすまし汁 みかん	米、押麦、なたね油、三温糖、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、ねぎ、葉ねぎ、すりごま、しょうが、カットわかめ、にら	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)	
10	ごはん 鮭のてりやき 金 煮豆(金時豆) 野菜のごま和え	米、小麦粉、三温糖、黒砂糖、なたね油	牛乳、さけ、生揚げ、インゲン豆(乾)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、すりごま	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(乳児) ビスケット サーターアンダギー(卵入り) 牛乳(幼・乳)	27	ごはん 鶏肉の梅焼き 月 うの花炒め(卵なし) 野菜のおひたし	あおさの味噌汁 オレンジ	米、小麦粉、無塩バター、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから、ゆであずき缶、米みそ、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	オレンジ、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、うめ干し、葉ねぎ、干しいたけ、あおさ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(乳児) ビスケット あずきのスコーン 牛乳(幼・乳)
11	カレーピラフ お刺身入り野菜のナムル 土 チンゲン菜のスープ バナナ	米、押麦、無塩バター、なたね油、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、木綿豆腐	たまねぎ、バナナ、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、ピーマン、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、カレー粉	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳)	28	赤飯 豚肉のチーズロールフライ 火 味噌マヨネーズ和え そうめんのすまし汁	バナナ	米、もち米、小麦粉、生パン粉、三温糖、干しほうれん草、アイシング、無塩バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、棒チーズ(卵入り)、生クリーム	こまつな、緑豆もやし、にんじん、ほうれん草、ねぎ、黒ごま、ごま、バナナ	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳(乳児) ビスケット 塩キャラメルケーキ 牛乳(幼・乳)
13	ツナトマサンド 生揚げの和風グラタン 月 アップルドレッシングサラダ 白菜とブロッコリーのスープ	コッペパン、米、くりもち米、なたね油、三温糖	牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶、豚ひき肉、ピザチーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、柿、白菜、きゅうり、りんご、アヲカ、しめじ、えのきだけ、りんご、ビュル赤ピーマン、レモン果汁、にんにく、だし用こんぶ	かつおだし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、パルメザン、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) 栗ごはん(おにぎり) 牛乳(幼・乳)	29	鶏ごぼうピラフ 春雨サラダ 水 卵入り中華風コーンスープ りんご	米、コッペパン、はるさめ、はちみつ、押麦、マーガリン、ごま油、片栗粉、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、卵、ハム	りんご、コーンクリーム(冷凍)、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、インゲン豆、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット コッペパン(はちみつ&マーガリン) 牛乳(幼・乳)	
14	ごはん ぶりのくわ焼き 火 きんぴらごぼう 白和え	米、三温糖、ごま油、ビスケット	ヨーグルト、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	オレンジ、ごぼう、なす、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、板こんにやく、ねぎ、すりごま、ごま、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶	30	ほうとううどん がんもの煮つけ 木 キャベツとツナの中華酢和え オレンジ	ゆでうどん、三温糖、なたね油、ごま油、揚げせんべい	牛乳、がんもどき、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ほうれん草、にんじん、キャベツ、ねぎ、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、米酢、みりん	牛乳(幼・乳) せんべい(AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)	
15	ごはん(ラップおにぎり) 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 水 切干大根のサブジ 酢味噌和え	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油(揚げ用)、黒砂糖、なたね油	牛乳、豆乳、鶏レバー、木綿豆腐、卵、生クリーム、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、にら、切り干し大根、インゲン豆、アガー、にんにく、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、米酢、食塩、本みりん、カレーアロマ	牛乳(乳児) ビスケット 信玄プリン 牛乳(幼・乳)	※1日は芋煮会です。 ※28日はお誕生日会です。 ※2日はつき組、園外保育です。つき組はお弁当の準備をお願いします。	平均摂取量 3歳未満児 エネルギー:513kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.0g 3歳以上児 エネルギー:590kcal たんぱく質:23.6g 脂質:21.2g						
16	クリームスパゲティ カリボテフレンチサラダ 木 白菜のスープ りんご	スパゲティ、米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、無塩バター	牛乳、豚肉(もも・小間)、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、生クリーム	りんご、たまねぎ、コーン、白菜、にんじん、アヲカ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、まいだけ、しいたけ、だし用こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい(AM) きのこごはん 牛乳(幼・乳)								

※1日は芋煮会です。 ※28日はお誕生日会です。  
 ※2日はつき組、園外保育です。つき組はお弁当の準備をお願いします。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー:513kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.0g  
 3歳以上児 エネルギー:590kcal たんぱく質:23.6g 脂質:21.2g

