



～あおぞら保育園～

2025.11.1

～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5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。11月4日は園を代表してつき組さんが材料の買い物に行きます。芋煮会で作るさつま汁には先日子どもたちが掘ったさつま芋を使用します。さつま芋以外の具材だけでなく、だしのにぼし、みそ、ごま油、豚肉など入っているすべての材料を買ってもらいます。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す。つき組さんよろしくお願いします。



芋ほりの様子



いもほりの季節です！
サツマイモ豆知識

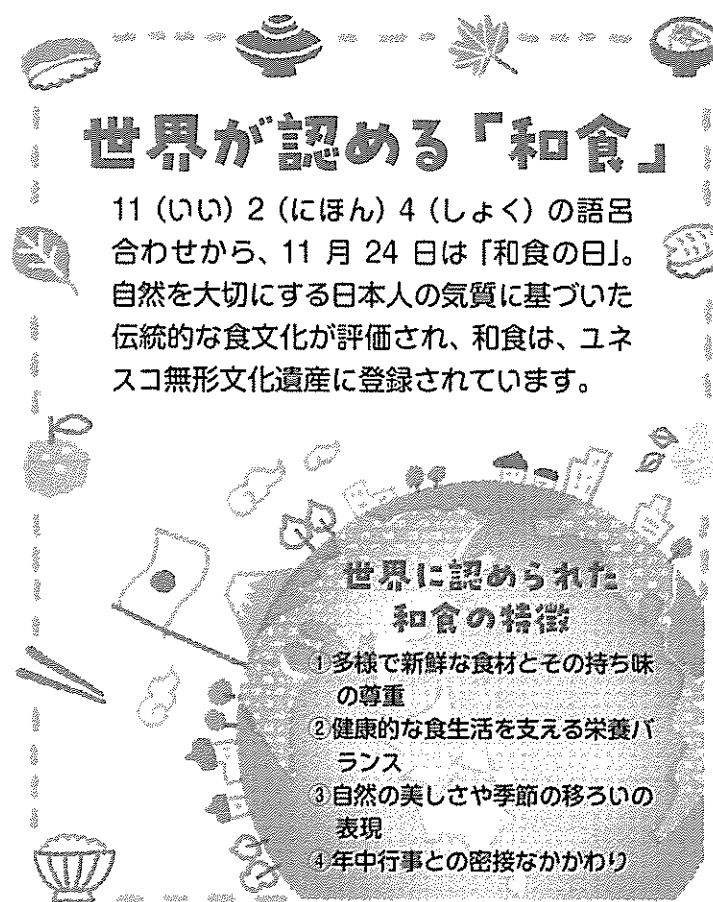
こんなに大きなさつま芋がたくさん穫れました。さつま芋いっぱいのおいしいさつま汁が作れそうです。一生懸命掘ってくれてみんなどうもありがとうございました。

さつま芋はつるが太くてかたくて、とても強かったです。引っ張り合いっこをしても全然ちぎれません。



栄養満点！
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で
サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。



世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 年中行事との密接なかわり

保育園の給食では、だしを大事にしています。味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え「うまみ」があります。うまみは味覚形成期の乳幼児期にたくさん味わってほしいものです。園では和食の煮物や汁物にはもちろんですが、ミネストローネや野菜スープといった洋風のスープにも、実はかつおや昆布の和風のだしを使用しています。だしのうまみは少ない調味料でもおいしく食べることができるので減塩にもなりますよ。



さつま芋メニュー

鶏レバーとさつま芋のからめ煮

保育園で大人気♪

〈幼児6人分〉

・鶏レバー	150g	・さつまいも	180g (中1/2個)	・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1弱	・しょうゆ	大さじ1弱	調味料は火にかけて別で作っておく。	
・酒	小さじ1	・三温糖	小さじ1		
・にんにく	少々	・みりん、酒	各小さじ1		
・片栗粉	大さじ2	・いんげん	彩り用		



- ① レバーは食べやすい一口サイズに切り、しょうゆ、酒、おろしたにんにくで下味をつける。
- ② さつまいもは乱切りにし水にさらし、水気を切ってから素揚げをする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ さつまいもとレバーを合わせて、調味料にからめて、茹でてななめ切りにしたいんげんを加えてできあがり。

*レバーははねやすいので調味料の水分を切ってから揚げてください。



ひよこ組はさつま芋茶きんを作りました。フリフリして上手に丸められましたよ。甘くておいしかったです。

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	
1 － 土 －	鶏丼 ごま味噌和え ほうれん草と豆腐のスープ バナナ		米、三温糖、片栗粉、なたね油、せんべい	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、木綿豆腐、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、バナナ、緑豆もやし、こまつな、ほうれんそう、しめじ、にんじん、いんげん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい チーズ 牛乳(幼・乳)
04 － 火 －	ツナトマサンド 大根サラダ(おかか) 白菜と肉団子のスープ オレンジ		コッペパン、米、はるさめ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	オレンジ、だいこん、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな、だけのこ、トマト、にら、焼きのり、しょうが、黒きくらげ（乾）、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、米酢、酒、白こしょう、パシル粉	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
05 － 水 －	わかめごはん さつま汁 スティックきゅうり みかん		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、板こんにゃく、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) ビスケット ビスケット 牛乳(幼・乳)
06 － 木 －	ごはん ぶりのくわ焼き いそ煮 野菜のごま和え	かぶと生揚げの味噌汁 柿	米、三温糖、なたね油	牛乳、ぶり、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ、じゃこ	かき、ほうれんそう、緑豆もやし、かぶ、たまねぎ、にんじん、いんげん、かぶ・菜、ねぎ、すりごま、ひじき、干しいだけ、きざみのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん	牛乳(乳児) 米ボーロ しらすふりかけおにぎり 牛乳(幼・乳)
07 － 金 －	ごはん 鶏の竜田揚げ 煮豆（金時豆） 春雨サラダ	なめこの味噌汁(小ネギ) バナナ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、いんげんまめ（乾）、ダイスチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、ハム	バナナ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、にんじん、栗ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) ビスケット 芋もち 牛乳(幼・乳)
08 － 土 －	カレーピラフ マカロニサラダ わかめと豆腐のスープ オレンジ		米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、無塩バター、なたね油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン（冷凍）、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
10 － 月 －	ちゃんぽんラーメン 高野豆腐のふわふわ煮 華風きゅうり バナナ		ゆでうどん、米粉、黒砂糖、無塩バター、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉（もも・小間）、卵、凍り豆腐、脱脂粉乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、だけのこ（ゆで）、ねぎ、にら、みつば、ごま、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 米粉黒糖セサミパンケーキ 牛乳(幼・乳)
11 － 火 －	秋の香りごはん めかじきのてりやき キャベツのさっぱり和え あおさと豆腐の味噌汁	オレンジ	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、鶏もも肉（皮付き・小間）、ハム、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、コーン（冷凍）、きゅうり、しめじ、あおさ、こんぶ（だし用）、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、酒、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット お好みマカロニ 牛乳(幼・乳)
12 － 水 －	ロールパン ポテトグラタン 海藻サラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ	りんご	ロールパン、米、じゃがいも、薄力粉、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、あらははんぺん	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、レタス、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、ごま、海藻ミックス	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) にんじんご飯おにぎり 牛乳(幼・乳)
13 － 木 －	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 ごま酢和え（ひじき）	キャベツと生揚げの味噌汁 バナナ	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、コーンフレーク、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、ごま	煮干だし汁、米酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンフレーククッキー 牛乳(幼・乳)
14 － 金 －	ごはん 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 味噌マヨネーズ和え 豆乳汁（みそ）	オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豆乳、鶏レバー、サラダちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（肩・小間）、脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、バナナ、緑豆もやし、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきだけ、にんじん、いんげん、ごま、にんにく、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(乳児) 米ボーロ バナナケーキ 牛乳(幼・乳)
15 － 土 －	納豆チャーハン きのこのスープ みかん 三色ナムル		米、押麦、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉	みかん、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、こまつな、栗ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)

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	
17 － 月 － －	ごはん 鯖の西京焼き 里芋のごま煮 野菜のおひたし	ニラと豆腐の味噌汁 バナナ	米、さといも、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さわか、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、飲むヨーグルト	バナナ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、にら、いんげん、ほうれんそう、すりごま、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	飲むヨーグルト ビスケット 野菜ブリッツ 牛乳(幼・乳)
18 － 火 － －	食パン（はちみつ&マーガリン） 鶏肉の変わりソース じゃが芋のコロコロソテー（パシル） ビーフンスープ	オレンジ	食パン、米、じゃがいも、はちみつ、くりの甘露煮、マーガリン、ビーフン、片栗粉、小麦粉、なたね油、無塩バター、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐	オレンジ、にんじん、ねぎ、コーン（冷凍）、こまつな、たまねぎ、いんげん、しょうが、干しいだけ、こんぶ（だし用）	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、パシル粉、白こしょう、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)
19 － 水 － －	スパゲティミートソース ちくわときゅうりのサラダ かぶとえのきのスープ みかん		スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、メープルシロップ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、サラダちくわ、ピザチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト水煮（ダイストマト）、かぶ、コーン（冷凍）、トマトピューレ、えのきだけ、かぶ・菜、セロリ、ごま、生わかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
20 － 木 － －	ごはん めかじきの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 白和え	なすと生揚げの味噌汁 りんご	米、ぶどうパン、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、かじき、木綿豆腐、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ	りんご、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、しらたき、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、すりごま、干しいだけ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ぶどうパン 牛乳(幼・乳)
21 － 金 － －	カレーライス（麦飯） れんこん梅マヨサラダ ひじきのスープ（卵入り） オレンジ		米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油、片栗粉、ビスケット	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉（肩ロース・小間）、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、れんこん、きゅうり、ブロッコリー、トマト水煮（ダイストマト）、ほうれんそう、すりおろしりんご缶、セロリ、うめ（生）、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット ヨーグルト 麦茶
22 － 土 － －	ジュシー 麴チャンプルー 豆腐と小松菜のスープ バナナ		米、焼ひ(庫ふ)、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、にら、たまねぎ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、干しいだけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
25 － 火 － －	ごはん（ラップおにぎり） さばのゆず味噌焼き ごぼうスティック煮 甘酢和え	えのきと豆腐の味噌汁 みかん	米、フランスパン、三温糖、マーガリン、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、ゆず果皮、すりごま、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酒、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリセサミトースト 牛乳(幼・乳)
26 － 水 － －	あんかけチャーハン 花野菜とじゃこのサラダ もずくスープ バナナ		米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖、たい焼き	牛乳、生揚げ、鶏もも肉（皮付き・小間）、卵	バナナ、もやし、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、だけのこ（ゆで）、カリフラワー、たまねぎ、もずく、こまつな、ねぎ、干しいだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ ミニたい焼き 牛乳(幼・乳)
27 － 木 － －	焼きうどん 大根ツナマヨサラダ 中華風コーンスープ（卵） りんご		ゆでうどん、米粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、卵、ツナ水煮缶、乾燥おから、きな粉、かつお節	りんご、だいこん、キャベツ、コーンクリーム（冷凍）、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しいだけ、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 米粉おからドーナツ 牛乳(幼・乳)
28 － 金 － －	赤飯 タイの南部揚げ 鶏と根菜の煮物 紅白なます	花麴と三ツ葉のすまし汁 フルーツポンチ	米、もち米、くりの甘露煮、薄力粉、さといも、三温糖、マーガリン、小麦粉、焼き麴（白玉麴）、なたね油	牛乳、だい、鶏もも肉（皮付き・角切り）、生クリーム(乳脂肪)、ささげ（乾）	だいこん、いちご、にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、ごぼう、みかん缶（液汁）、いんげん、みつば、ぶどう天然果汁、しいだけ、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、本みりん、米酢、酒	牛乳(乳児) ビスケット モンブラン 牛乳(幼・乳)
29 － 土 － －	鶏ごぼうピラフ 大根と青菜のスープ みかん 華風和え		米、押麦、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）	みかん、緑豆もやし、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、しょうが、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※5日は芋煮会です。
※28日はお誕生日会です。
平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：501kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.2g
3歳以上児 エネルギー：579kcal たんぱく質：23.0g 脂質：19.4g

