



2024年度 南行徳せいわ保育園

11月 給食だより

足元を踊る色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう！



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識できるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用

唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。

②洗浄作用

口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。

③殺菌作用

口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

④口の中を潤し、保護する作用

唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。

⑤口の中を中性に

酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達

薄味でもおいしく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきをよくする

噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする

よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



イベント献立 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子どもに「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



★先月の人気メニュー★

粉豆腐チヂミ

【材料(子ども1人分)】

小麦粉 15g
粉豆腐 5g
コーン 10g
豚ひき肉 10g
人参 5g
水 20g
油 0.5g
砂糖 1g
しょうゆ 2g
水 3g

【作り方】

①小麦粉・粉豆腐に水(量は調整してください)を加えて混ぜる。
②人参は食べやすい大きさに切る。
③①に肉・②・コーンを加えて混ぜ、熱した油で焼く。
④砂糖・しょうゆ・水を煮立てて冷まし、焼きあがったチヂミにかける。



旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

★柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり！

食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり！

ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウイルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウイルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり！

タンニンポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。



給食室より

10月上旬、保育園で給食試食会を行いました。多くの保護者の方にご参加いただきました。お忙しい中、どうもありがとうございました。

さくら組



ちゅうりっぷ組



おうちの人と一緒に嬉しかったね😊



リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材		1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	
1	ごはん 鮭の和風ステーキ 鶏肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごはん・さつまいぼ ろ・砂糖・焼ふ・片 栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ・冷蔵ベ ビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・ごぼう りんご・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 24.8 g	22.8 g	乳・小麦 599 kcal	28.2 g	22.1 g	
2	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ごはん・じゃが芋・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人 参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 497 g	19.5 g	乳・小麦 618 kcal	23.9 g	21.2 g	
3	ごはん 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつまいぼ・ワカメ)	うどん・ごはん・さつま 芋・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセ リ・ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・大根	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 515 g	26.4 g	乳・小麦 643 kcal	33.2 g	17.3 g	
4	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ごはん・じゃが芋・マカロ ニ・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹 小豆缶	オレンジ・きゅうり・パブ リカ赤・れんこん・黄桃 缶・寒天・玉ねぎ・人参・ 白菜	SBカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 494 g	17.9 g	乳・小麦 609 kcal	21.6 g	16.7 g	
5	ごはん 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ごはん・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・粉豆腐・味 噌	キャベツ・ほうれん草・り んごジュース・レーズン・ ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 495 g	22.5 g	乳・小麦 610 kcal	27.7 g	16.7 g	
6	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとり煮 フルーツ(柿)	うどん・ごはん・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・ 豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼ う・柿・人参・水菜・大 根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・精 製塩	牛乳 448 g	17.7 g	乳・小麦 548 kcal	21.3 g	15.7 g	
7	ごはん カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごはん・さつまいぼ・ 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パブリカ黄・りん ご・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 481 g	14.9 g	乳・小麦 590 kcal	17.6 g	18.4 g	
8	ごはん 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ごはん・ソーメ ン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豆腐・ 味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・水 菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 493 g	20.3 g	乳・小麦 610 kcal	25.0 g	20.0 g	
9	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ごはん・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グ リンピース・トマト・りんご ・レーズン・柿・玉ねぎ・ 人参	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 472 g	20.0 g	乳・小麦 578 kcal	24.4 g	15.3 g	
10	ごはん 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ごはん・砂糖・焼 ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・ コーン・しめじ・玉ねぎ・ 大根・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳 482 g	20.4 g	乳・小麦 593 kcal	25.0 g	18.5 g	
11	ごはん 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ごはん・パ ン粉・砂糖・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油・里 芋	シロイトラ・花かつ お・牛乳・鶏肉・味噌・ 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・ れんこん・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 466 g	21.5 g	乳・小麦 576 kcal	26.5 g	15.1 g	
12	ごはん ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ごはん・パン粉・マカロ ニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャ ップ・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 464 g	18.8 g	乳・小麦 574 kcal	23.0 g	20.1 g	
13	ごはん 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごはん・バター・り んごジャム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼ う・なす・レーズン・玉ね ぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 519 g	19.7 g	乳・小麦 648 kcal	24.2 g	25.2 g	
14	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ごはん・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パブリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 470 g	18.5 g	乳・小麦 576 kcal	22.4 g	21.6 g	
15	●鮭ちらし寿司 鶏肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごはん・砂糖・油・小麦 粉・粉糖	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ご ぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩・ベーキングパウ ダー	牛乳 464 g	23.2 g	乳・小麦 568 kcal	28.6 g	22.4 g	

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.7	19.1	88.0	1.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2



タイハイ(株)
応援サポーター
林 聖太 1P 師匠

赤と黄色の落ち葉、
秋を感じますね。



リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材		1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)	
16	土 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ごはん・じゃが芋・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人 参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 500 g	19.6 g	乳・小麦 618 kcal	23.9 g	21.2 g	
17	日 ごはん 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつまいぼ・ワカメ)	うどん・ごはん・さつま 芋・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・鶏肉・ 高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセ リ・ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・大根	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 520 g	26.5 g	乳・小麦 643 kcal	33.2 g	17.3 g	
18	月 カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ごはん・じゃが芋・マカロ ニ・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹 小豆缶	オレンジ・きゅうり・パブ リカ赤・れんこん・黄桃 缶・寒天・玉ねぎ・人参・ 白菜	SBカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 492 g	17.8 g	乳・小麦 609 kcal	21.6 g	16.7 g	
19	火 ごはん 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ごはん・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・粉豆腐・味 噌	キャベツ・ほうれん草・ レーズン・ワカメ・柿・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 485 g	22.2 g	乳・小麦 595 kcal	27.4 g	16.6 g	
20	水 けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとり煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ごはん・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・ 豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼ う・バナナ・人参・水菜・ 大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・精 製塩	牛乳 454 g	18.3 g	乳・小麦 555 kcal	22.1 g	16.5 g	
21	木 ごはん カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごはん・さつまいぼ・ 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パブリカ黄・りん ご・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 476 g	14.9 g	乳・小麦 590 kcal	17.6 g	18.4 g	
22	金 ごはん 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ごはん・ソーメ ン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豆腐・ 味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・水 菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 491 g	20.3 g	乳・小麦 610 kcal	25.0 g	20.0 g	
23	土 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ごはん・じゃが芋・パ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グ リンピース・トマト・りんご ・レーズン・柿・玉ねぎ・ 人参	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 467 g	19.9 g	乳・小麦 578 kcal	24.4 g	15.3 g	
24	日 ごはん 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ごはん・砂糖・焼 ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・ コーン・しめじ・玉ねぎ・ 大根・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳 482 g	20.4 g	乳・小麦 593 kcal	25.0 g	18.5 g	
25	月 ごはん 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ごはん・パ ン粉・砂糖・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油・里 芋	シロイトラ・花かつ お・牛乳・鶏肉・味噌・ 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・ れんこん・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 470 g	21.6 g	乳・小麦 576 kcal	26.5 g	15.1 g	
26	火 ごはん ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ごはん・パン粉・マカロ ニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャ ップ・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 467 g	18.9 g	乳・小麦 574 kcal	23.0 g	20.1 g	
27	水 ごはん 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごはん・バター・り んごジャム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼ う・なす・レーズン・玉ね ぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 524 g	19.8 g	乳・小麦 648 kcal	24.2 g	25.2 g	
28	木 ハヤシライス ポテトサラダ スープ(大根・ワカメ) アップルゼリー	ごはん・じゃが芋・砂糖 油・マヨネーズ・小麦粉	豚肉・牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・グリン ピース・大根・ワカメ・リ ンゴジュース	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩・粉寒天・ハヤシの 王子さま・ココアパウ ダー・ベーキングパウ ダー	牛乳 468 g	18.4 g	乳・小麦 576 kcal	24.2 g	22.4 g	
29	金 ●鮭ちらし寿司 ●鶏とさつまいぼの磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごはん・砂糖・油・小麦 粉・粉糖	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ・冷蔵ベ ビーチーズCa+Fe	かぶ・きゅうり・コーン・ご ぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・ 水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 521 g	23.7 g	乳・小麦 644 kcal	29.4 g	24.0 g	
30	土 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ごはん・じゃが芋・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人 参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 501 g	19.6 g	乳・小麦 618 kcal	23.9 g	21.2 g	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。



赤と黄色の落ち葉、
秋を感じますね。