

食育だより

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。肌寒くなる 11 月は、さまざまな野菜が食べ頃となります。旨味や栄養が増した野菜をたくさん食べ、睡眠を十分とり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11 月 24 日は「和食の日」 「和食」とは？

和食は、「自然を尊ぶ」という日本人気質に基づいた「食」に関わる「習わし」を「和食：日本の伝統的な食文化」と題して 2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴

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

和食の基本的な形式「一汁三菜」

一汁三菜とは、主食である米飯とみそ汁などの汁物、三種のおかず（三菜）のことを表します。

三菜にも分けがあり、

- ① 主菜：肉や魚などのたんぱく質を摂取できる料理
- ② 副菜：野菜や改装などビタミンやミネラルを摂取できる料理
- ③ 副々菜：足りない栄養素を補う料理となります。

秋の味覚がたくさんとれるこの時期に、日本の食文化を見つめ直し、和食の魅力を再発見しませんか？

OURSbaby では、11 月 3 日の文化の日は、千葉県の食文化に触れようということで、郷土料理と特産品を使用した献立を、11 月 24 日の和食の日は、家庭料理としても馴染みのある定食を提供します。



食事のときの正しい姿勢

正しい姿勢で食事することは、マナーが良いだけではなく、食後の消化にも影響が出ます。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
 - * テーブルにひじをつけない。
 - * お茶碗やお碗は手に持つ。
 - * 両足を床につける。
 - * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。
- 正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。



十五夜

さつまいもやかぼちゃなど秋の味覚の入ったカレーにうさぎが入っちゃった。月に見立てたあんずを浮かべた牛乳かん。

さんまのポーポー焼き
福島県いわき市の郷土料理。



骨太メニュー



10 月 20 日は骨粗しょう症の日

きのこごはん、みそ汁
チーズから揚げ、あおな納豆和え
カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミン D などが豊富に含まれる食材が入っています。



11月 こんだてひょう



2025年

baby3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	土	牛丼 よしの汁 あおな風サラダ みかんゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	牛肉・油揚げ わかめ・牛乳・豚肉 あおのり	米・油・砂糖・じゃがいも かたくち粉 塩しゆめん	たまねぎ・しょうが・だいこん・はくさい 長ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし キャベツ・みかん缶・ピーマン	1食分 (kcal) 523 たんぱく質 (g) 19.5 脂質 (g) 16.3 食塩相当量 (g) 1.7
2	日	粟ごはん あきり汁 うすら鍋入りのハンバーグ やさしい昆布和え かき	牛乳 フルーツボール	牛肉・豚肉・牛乳・卵 うすら鍋水煮・昆布 チーズ	米・おきもち・こま・さつまいも さといも・花枝・パン粉・油・砂糖 こま油	たまねぎ・えのきだけ・にんじん たまねぎ・レタス・カリフラワー アスパラガス・コーン・かき・りんご 干し豆腐	1食分 (kcal) 522 たんぱく質 (g) 18 脂質 (g) 15.3 食塩相当量 (g) 1.2
3	月	ちらし寿し 芋けんちん あじきんが焼き 牛乳かんフルーツ	牛乳 ツナサンド	牛しひじき・油揚げ・しらす干し 卵・木綿豆腐 あじ・淡色辛みそ・牛乳 粉寒天・ツナ缶	米・油・砂糖・こま・さといも こま油・食パン・マヨネーズ	にんじん・きぬさや・ごぼう・だいこん はくさい・長ねぎ・しょうが・しそ 洋なし缶・りんご缶・たまねぎ・きゅうり	1食分 (kcal) 480 たんぱく質 (g) 22.4 脂質 (g) 14.7 食塩相当量 (g) 1.9
4	火	ご飯 やさいいろいろスープ やんニョムチキン はるさめ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉・わかめ ローズハム・牛乳・ヨーグルト・卵	米・小麦粉・かたくち粉・油 砂糖・こま油・春雨 ホットケーキミックス・三温糖	かぼちゃ・はくさい・だいこん・たまねぎ ブロッコリー・きゅうり・にんじん キウイフルーツ	1食分 (kcal) 524 たんぱく質 (g) 20.3 脂質 (g) 1.7 食塩相当量 (g) 1.7
5	水	ご飯 みそ汁 かじきマヨネーズ ピーンズマリネ オレンジ	牛乳 ごへいもち	油揚げ・淡色辛みそ めかじき パルメザンチーズ ミックスピーンズ・牛乳	米・小麦粉・マヨネーズ・油 オリーブ油・砂糖・こま	キャベツ・きぬさや・みずな・きゅうり トマト・オレンジ	1食分 (kcal) 487 たんぱく質 (g) 20.1 脂質 (g) 14.3 食塩相当量 (g) 1.1
6	木	きのこミートパスタ わかめスープ すりりんごサラダ あきりゼリー	牛乳 鉄鍋焼き	鶏肉・牛肉・わかめ 木綿豆腐・干しひじき・ひよこめ 牛乳・かつお節・焼きのり	スパゲティ・食塩不使用バター こま・オリーブ油・砂糖 米	たまねぎ・にんじん・セロリ・えのきだけ たまねぎ・エリンギ・トマト缶 トマトジュース・かぼちゃ・長ねぎ はくさい・だいこん・りんご・レモン パイン缶・みかん缶	1食分 (kcal) 476 たんぱく質 (g) 17.2 脂質 (g) 12.2 食塩相当量 (g) 0.7
7	金	たまごおにぎり きのこ汁 さわらのみじり揚げ いろどりサラダ りんご	牛乳 きなこごまのクッキー	卵・昆布 さわら・牛乳・きな粉・卵	米・こま・小麦粉・かたくち粉 砂糖・油	えのきだけ・乾しいたけ・なめこ エリンギ・長ねぎ・にんじん・もやし こまつな・しめじ・黄ピーマン 赤ピーマン・りんご	1食分 (kcal) 537 たんぱく質 (g) 21.1 脂質 (g) 19.8 食塩相当量 (g) 1.3
8	土	ご飯 すまし汁 かれいもマヨパン粉焼き 切干しゅうがサラダ キウイフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	かれい・淡色辛みそ わかめ・牛乳・卵	米・マヨネーズ・砂糖・パン粉・油 砂糖・こま油・春雨 食塩不使用バター・くり	いんげん・えのきだけ・コーン・長ねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・キウイフルーツ	1食分 (kcal) 520 たんぱく質 (g) 18.4 脂質 (g) 17.4 食塩相当量 (g) 1.5
9	日	ご飯 みそ汁 ぶたのそぼろ揚げ なっばおしほ和え パナナ	牛乳 ココアまん	わかめ・淡色辛みそ 豚肉・卵・あおのり・牛乳	米・かたくち粉・小麦粉 砂糖・こま・イチゴピューレ 食塩不使用バター	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ アスパラガス・スナップエンドウ・コーン だいこん・パナナ	1食分 (kcal) 471 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 9.7 食塩相当量 (g) 1
10	月	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き おでん風魚 オレンジ	牛乳 ポテトフライ	木綿豆腐・わかめ 淡色辛みそ・ぶり ちくわ・うすら鍋水煮・牛乳	米・砂糖・じゃがいも・油	たまねぎ・だいこん・にんじん・オレンジ	1食分 (kcal) 459 たんぱく質 (g) 18.7 脂質 (g) 16.8 食塩相当量 (g) 1.4
11	火	食パン・ジャム コーンポタージュ ソーゼージンコロッケ マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 さけおかおにぎり	調理豆腐・豚肉ソーゼージ・牛乳 パルメザンチーズ・さけ しらす干し・かつお節	食パン・りんごジャム・じゃがいも 小麦粉・パン粉・油・マカロニ マヨネーズ・米	コーン・にんじん・キャベツ・たまねぎ 干し豆腐・キウイフルーツ	1食分 (kcal) 462 たんぱく質 (g) 17.6 脂質 (g) 13.5 食塩相当量 (g) 1.6
12	水	ご飯 ちゅうかスープ やさいマヨパン ひじき中華サラダ りんご	牛乳 プリンパフェ	かニ風味かまぼこ・木綿豆腐 豚肉・淡色辛みそ・干しひじき 牛乳・ホイップクリーム・調理豆腐	米・こま油・さつまいも・砂糖 かたくち粉・春雨 コンソレーク	もやし・チンゲン菜・だいこん・にんじん しめじ・しょうが・きゅうり・たまねぎ コーン・りんご・パナナ・みかん缶	1食分 (kcal) 468 たんぱく質 (g) 13.8 脂質 (g) 12.4 食塩相当量 (g) 1.2
13	木	けんちんうどん (郷土料理) とり卵とじ フルーツサラダ 焼きいも	牛乳 おやつピラフ	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏肉 卵・生クリーム・ヨーグルト・牛乳 かニ風味かまぼこ	うどん・さといも・砂糖・さつまいも 米・食塩不使用バター	だいこん・ごぼう・にんじん・長ねぎ 乾しいたけ・たまねぎ・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・ピーマン	1食分 (kcal) 546 たんぱく質 (g) 21.6 脂質 (g) 17.6 食塩相当量 (g) 1.9
14	金	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 なっばごま和え オレンジ	牛乳 ふんわりナゲット	焼くしめじ・さば 淡色辛みそ・牛乳・木綿豆腐 鶏肉	米・砂糖・こま・かたくち粉 油	かぼちゃ・えのきだけ・しょうが・こねぎ ほうれんそう・はくさい・にんじん オレンジ・たまねぎ	1食分 (kcal) 470 たんぱく質 (g) 15.5 脂質 (g) 1.6 食塩相当量 (g) 1.6
15	土	オムカレー やさいたっぷりスープ えびおしほサラダ あきりゼリー	牛乳 カステラ	鶏肉 むきえび・牛乳・卵	米・じゃがいも・油・砂糖 強力粉 はちみつ	たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ かぼちゃ・スナップエンドウ・えのきだけ 長ねぎ・きゅうり・コーン・だいこん さくらんぼ缶	1食分 (kcal) 515 たんぱく質 (g) 19.6 脂質 (g) 12.2 食塩相当量 (g) 1.8
16	日	ご飯 みそ汁 かじきかつ あおな白和え パナナ	牛乳 なんちゃってメロンパン	淡色辛みそ・めかじき のり・かつお節・干しひじき 木綿豆腐・牛乳・調理豆腐	米・さつまいも・小麦粉・油 ねりこ・砂糖 ホットケーキミックス グラニュー糖	カリフラワー・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・コーン・パパイア	1食分 (kcal) 487 たんぱく質 (g) 19.8 脂質 (g) 14 食塩相当量 (g) 1.4
17	月	ご飯 すまし汁 ポークソテーデミソース ポテトコンサダ オレンジ	牛乳 おいなり風おにぎり	鶏肉・牛乳 油揚げ・しらす干し	米・花枝・油・食塩不使用バター じゃがいも・マヨネーズ・こま 砂糖	ほうれんそう・とうがん・たまねぎ エリンギ・マッシュルーム・れんこん きゅうり・しめじ・オレンジ・にんじん	1食分 (kcal) 540 たんぱく質 (g) 19.4 脂質 (g) 19.7 食塩相当量 (g) 1.1
18	火	ご飯 みそ汁 さんまごまチーザ いろいろおかか和え キウイフルーツ	牛乳 マヨコーンパン	淡色辛みそ・さんま パルメザンチーズ・かつお節・牛乳 調理豆腐・ローズハム	米・さつまいも・小麦粉・こま パン粉・油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	ほうれんそう・えのきだけ・たくあん だいこん・きゅうり・にんじん・もやし キウイフルーツ・コーン	1食分 (kcal) 541 たんぱく質 (g) 20.9 脂質 (g) 1.7 食塩相当量 (g) 1.7
19	水	ごぼうピーフカレー 食育の日 まめひよ やさしい海苔サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋チップス	牛肉・まめひよ 海苔ミックス・ヨーグルト・牛乳	米・食塩不使用バター・砂糖 こま油・こま・さつまいも 油	ごぼう・たまねぎ・トマト缶・キャベツ きゅうり・にんじん・きぬさや・パイン缶 りんご缶・キウイフルーツ	1食分 (kcal) 522 たんぱく質 (g) 16.6 脂質 (g) 15 食塩相当量 (g) 1.9
20	木	きのこバター味噌ラーメン 焼えびしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 ピザトースト	淡色辛みそ・豚肉・木綿豆腐 むきえび・牛乳 ワインソーゼージ チーズ	ラーメン・食塩不使用バター かたくち粉・しょうまいの皮 食パン	えのきだけ・たまねぎ・エリンギ きくらげ・キャベツ・もやし・にんじん コーン・たまねぎ・しょうが・みかん缶 洋なし缶・さくらんぼ缶	1食分 (kcal) 430 たんぱく質 (g) 20.5 脂質 (g) 12.6 食塩相当量 (g) 2
21	金	トマトライス ジュース フライドチキン&ポテト コールスローサラダ オレンジ 誕生会	牛乳 クレープ (ヨーグルト風味)	鶏肉・ローズハム・牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 フレンチドレッシング	トマト缶・たまねぎ 飲む野菜と果実デザート・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・オレンジ	1食分 (kcal) 553 たんぱく質 (g) 18.2 脂質 (g) 21.7 食塩相当量 (g) 1.1
22	土	ご飯 すまし汁 BBQチキン こんさい塩きんぴら キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	鶏肉・ベーコン・牛乳・たこ 卵・かつお節・あおのり	米・砂糖・油・揚げ玉・小麦粉 ごま油・油	おすな・チンゲン菜・ほうれんそう たまねぎ・ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・キウイフルーツ・キャベツ 長ねぎ・しょうが	1食分 (kcal) 432 たんぱく質 (g) 18.6 脂質 (g) 13.9 食塩相当量 (g) 1.5
23	日	田舎うどん たらわかれ天 豆腐みそ汁	牛乳 お赤飯チャーハン	鶏肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・たら わかめ・調理豆腐・粉寒天 ひよこめ・牛乳・ローズハム・卵 かつお節	うどん・てんぷら粉・砂糖 黒みつ・米・油	だいこん・にんじん・ごぼう・はくさい なめこ・乾しいたけ・長ねぎ・こねぎ キウイフルーツ・みかん缶・キャベツ	1食分 (kcal) 461 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 12.1 食塩相当量 (g) 2
24	月	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き やさしいおかか和え オレンジ	牛乳 えびたま春巻	わかめ・油揚げ・淡色辛みそ 豚肉・かつお節 牛乳・むきえび・卵・チーズ	米・じゃがいも・砂糖・油 こま・はるまきの皮	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー キャベツ・もやし・スナップエンドウ コーン・オレンジ	1食分 (kcal) 478 たんぱく質 (g) 21.8 脂質 (g) 17.1 食塩相当量 (g) 1.3
25	火	ご飯 すまし汁 カレーフレイク揚げ ひじき野菜サラダ パナナ	牛乳 じゃがいも焼き団子	油揚げ・カレー 干しひじき・牛乳 パルメザンチーズ	米・さといも・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・春雨 こま・マヨネーズ・砂糖・油 じゃがいも・かたくち粉	ほうれんそう・カリフラワー・コーン かぼちゃ・パパイア	1食分 (kcal) 490 たんぱく質 (g) 20.2 脂質 (g) 11.9 食塩相当量 (g) 1.2
26	水	ご飯 すまし汁 すき焼き風魚 かぼちゃツナ和え パナナ	牛乳 洋なしケーキ	牛肉・焼き豆腐 干しひじき・ツナ缶・牛乳・卵	米・さといも・砂糖・小麦粉 食塩不使用バター	れんこん・きぬさや・はくさい・しめじ にんじん・えのきだけ・長ねぎ かぼちゃ・たまねぎ・パパイア・洋なし缶	1食分 (kcal) 499 たんぱく質 (g) 19.9 脂質 (g) 12.2 食塩相当量 (g) 1.2
27	木	そぼろ丼 とん汁 あおなおしほ和え あんみつ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏肉・卵 豚肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす干し・油揚げ 粉寒天・こしあん・きな粉・牛乳 魚粉ソーゼージ	米・砂糖・さつまいも・黒みつ うどん・油	しょうが・きぬさや・だいこん・こまつな えのきだけ・にんじん・きんかん みかん缶・ピーマン・たまねぎ	1食分 (kcal) 492 たんぱく質 (g) 21.5 脂質 (g) 13.5 食塩相当量 (g) 1.7
28	金	セルフドッグ コーンポタージュ チーズハンバーグ タコサラダ キウイフルーツ	牛乳 お芋おにぎり	調理豆腐・牛肉・豚肉・牛乳 チーズ・たこ 昆布	ロールパン・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・米・さつまいも こま	コーン・たまねぎ・レタス・きゅうり・トマト アボカド・キウイフルーツ・グリーンピース	1食分 (kcal) 505 たんぱく質 (g) 21.1 脂質 (g) 20.9 食塩相当量 (g) 1.8
29	土	ツナ和風パスタ やさしいスープ ポテトカレー煮 フルーツゼリー	牛乳 肉まん	ツナ缶・鶏肉・牛乳・豚肉	スパゲティ・オリーブ油・じゃがいも 小麦粉・砂糖 油・こま油・春雨	キャベツ・たまねぎ・ごぼう・かぼちゃ はくさい・ブロッコリー・トマト ズッキーナ・洋なし缶・あんず缶 だけのこ・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが	1食分 (kcal) 431 たんぱく質 (g) 17.8 脂質 (g) 9.2 食塩相当量 (g) 1.8
30	日	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン かにかまサラダ パナナ	牛乳 サターアランダギー	鶏肉・かニ風味かまぼこ わかめ・牛乳・卵	米・じゃがいも・砂糖・こま油 ホットケーキミックス・油	かぼちゃ・たまねぎ・レモン・キャベツ きゅうり・コーン・にんじん・パパイア	1食分 (kcal) 455 たんぱく質 (g) 16.5 脂質 (g) 13.1 食塩相当量 (g) 1.6

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)

エネルギー 492kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.5g

1か月の目標量 (おやつ含む)

エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

