食育だより

朝夕の冷え込みが増し、季節は秋から冬へと移り変わろうとしています。風邪や感染症が気になる時期でもありますので、手洗い・うがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。また、食事のあいさつや正しい姿勢など、食事のマナーも大切にしていきたいですね。

食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。
人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。
そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

□「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
□正しい姿勢で食べているか。
□お茶碗やお椀を上手に持てているか。
□正しい持ち方ではしを使っているか。
□食器を大切に扱っているか。
□口を閉じてモグモグと食べているか。
□食べ物をボロボロこぼしていないか。
□好き嫌いなく、残さず食べているか。

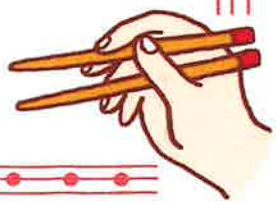


はしを使う練習をしましょう（ウィルクラス）

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



給食紹介



一汁三菜の日
福島県いわき市の郷土料理。秋刀魚を細かくして焼いた魚のハンバーグ



目の愛護デー
目に良い食材メニュー（アジブルーベリー南蛮）

秋も深まり、ぶどうや柿などのフルーツのおいしさを味わえる11月。さまざまなフルーツを使ってゼリーや、ケーキを作ると旬の味を楽しめそうですね。給食でもたくさんの旬のものを取り入れて美味しい給食を提供していきたいと思います。



11月 こんだてひょう



2026年

baby３歳未満児

日	曜	献立	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	日	ラーぼー ポテトソテー 牛乳かんフルーツ	牛乳 カラフル細巻き	鶏肉・うずら卵水煮 淡色辛みそ・牛乳＊粉寒天 錦糸卵・塩てんぷ＊焼きのり	ほうとう・こまあ フライドポテト・油・砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・ブロッコリー コーン・洋なし缶・りんご缶・かんぴょう 乾しいたけ・きゅうり	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	496 19.1 17.1 2.1
2	月	ご飯　すまし汁 さばみそ煮 なっぱごま和え キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	焼ごし豆腐・さば骨取り △色辛みそ・牛乳	米・砂糖・白すりごま じゃがいも	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 キウイフルーツ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	450 17.6 16 1.4
3	火	ちらし寿司　すまし汁 松風焼き フルーツポンチ	牛乳 ツナサンド	油揚げ・むきえび・錦糸卵・鶏肉 豚肉・卵・淡色辛みそ・牛乳 ツナ缶	米・花麩・かたくり粉・砂糖 白いりごま・油・食パン・マヨネーズ	にんじん・きぬさや・はくさい えのきだけ・たまねぎ・みかん缶 白桃缶・洋なし缶・りんごジュース きゅうり	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	465 20.4 14.4 1.6
4	水	ご飯　みそ汁 かじきごまかつ　ひじき煮 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	淡色辛みそ・めかじき切り身 干しひじき・油揚げ・だいず・牛乳 ヨーグルト・卵	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 黒いりごま・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・こまつな・にんじん・オレンジ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	482 21.4 14.9 1.2
5	木	きのこミートパスタ わかめスープ すりりんごサラダ あきいろゼリー	牛乳 ごへいもち	豚肉・豚肉・わかめ 木綿豆腐・干しひじき・ひよこまめ 牛乳・淡色辛みそ	スパゲティ・食塩不使用バター 白いりごま・オリーブ油・砂糖 米・白すりごま	たまねぎ・にんじん・セロリ・えのきだけ まいたけ・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杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	482 16.3 12.6 0.6
6	金	のりつくおにぎり　とん汁 さけてり焼き おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 バナナクレープ	ののりつくだ煮・豚肉 油揚げ・淡色辛みそ さけ骨取り・牛乳 ホイップクリーム・調製豆乳	米・白いりごま・油・砂糖 さつまいも＊クレープの皮	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ 干しぶどう・レモン・キウイフルーツ バナナ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	495 21.6 15 1.3
7	土	ご飯　みそ汁 おでん風煮物 豚とうふカツ　りんご	牛乳 ガトーショコラ	淡色辛みそ・うずら・はんぺん うずら卵水煮・豚肉 木綿豆腐・牛乳・卵	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 ホットケーキミックス・砂糖 食塩不使用バター	アスパラガス・かぼちゃ・だいこん りんご	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	472 19.4 14.2 1.5
8	日	ご飯　いもくりスープ かに玉 切干しちゅうかサラダ バナナ	牛乳 肉まん	うずら・卵・カニ風味かまぼこ わかめ・牛乳・豚肉	米・さといも・むき栗・ごま・砂糖 かたくり粉・ごま油・小麦粉・春雨	こまつな・しめじ・長ねぎ・グリンピース しょうが・切干しだいこん・にんじん きゅうり・たまねぎ・バナナ・たけのこ 乾しいたけ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	446 16.7 11.7 1.3
9	月	きのこカレー コンソメスープ 浅漬けサラダ カルピスポンチ	牛乳 チキンナゲット	牛肉・わかめ カルピス・牛乳・鶏肉・木綿豆腐	米・じゃがいも・食塩不使用バター マヨネーズ・油 小麦粉	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご キャベツ・コーン・かぶ・カリフラワー はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず みかん缶・黄桃缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	500 20.1 15.4 1.9
10	火	ご飯　お吸い物 さわらのもみじ揚げ いろどりサラダ　オレンジ	牛乳 ホットケーキ	さわら骨取り・牛乳 豆乳入りホイップ	米・さつまいも・さといも・小麦粉 かたくり粉・砂糖 ホットケーキミックス・油	にんじん・だいこん・長ねぎ・もやし こまつな・しめじ・黄ピーマン 赤ピーマン・オレンジ・りんご缶 ぶどう缶・みかん缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	458 17 14.1 1
11	水	食パン・ジャム コーンポタージュ ソーセージインコロッケ マカロニサラダ　バナナ	牛乳 ひらたいプリッツ	調製豆乳・鶏肉ソーセージ・牛乳 ハルメザンチーズ	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・ごま油 食塩不使用バター	コーン・にんじん・きゅうり・なめ茸 しょうが・バナナ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	407 13.1 13.6 1.8
12	木	ちゃんぽん風にゅうめん 千草焼き 豆乳プリン	牛乳 しゃけこんぶおにぎり	豚肉・むきえび・卵 鶏肉・きな粉・牛乳 さけ骨取り・昆布つくだ煮	そうめん・ごま油・砂糖・卵 薄砂糖・米 白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ 乾しいたけ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	503 25.3 14.7 1.4
13	金	ご飯　けんちん汁 肉じゃが　やさいごま和え キウイフルーツ　一汁三菜の日	牛乳 くりドーナツ	木綿豆腐・牛肉・うずら 牛乳・卵	米・ごま油・じゃがいも・砂糖 白すりごま・くり ホットケーキミックス・油	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ たまねぎ・りんご缶・きゅうり・もやし エリンギ・キウイフルーツ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	428 16.9 10.5 1.3
14	土	しろみフライカツ丼 あき彩り汁 あおな白和え フルーツゼリー	牛乳 青のりチーズポテト	ムキカレイ骨取り・卵 干しひじき・木綿豆腐・牛乳 あおのり・ハルメザンチーズ	米・小麦粉・パン粉・油 さつまいも・さといも・花麩 ねりごま・砂糖 じゃがいも	たまねぎ・糸みつば・まいたけ えのきだけ・にんじん・ほうれんそう コーン・ぶどう缶・みかん缶・白桃缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	495 21.6 10.7 1.3
15	日	赤飯　すまし汁 とりから揚げ えびおろしサラダ　かき	牛乳 カステラ	鶏肉・むきえび・牛乳・卵	米・花麩・小麦粉・かたくり粉 油・砂糖・強力粉・はちみつ	ほうれんそう・こうがん・しょうが きゅうり・たまねぎ・コーン・だいこん かき	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	466 21.1 13.5 1.8
16	月	ご飯　ジュース カレーシチュー はるさめサラダ りんごコンポート	牛乳 お好み焼き	豚肉・牛乳・混合ミックス ツナ缶・糸かつお・あおのり	米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・白いりごま・小麦粉	飲む野菜と果実グレープ味・たまねぎ にんじん・グリンピース・きゅうり・もやし りんご・レモン・キャベツ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	479 16.1 11.6 1.3
17	火	あんかけ焼きそば わかめスープ えびシュウマイ フルーツ杏仁	牛乳 おいなり風おにぎり	豚肉・うずら卵水煮 わかめ・木綿豆腐・むきえび 牛乳・油揚げ・しらす干し	焼し中華めん・ごま油・かたくり粉 白いりごま・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・米・砂糖	もやし・にんじん・だけのこ・乾しいたけ にら・長ねぎ・キャベツ・エリンギ たまねぎ・れんこん・しょうが・みかん缶 洋なし缶・さくらんぼ缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	507 26.2 14.7 1.1
18	水	いもくりご飯　すまし汁 さんまかば焼き 五目だいず　バナナ	牛乳 やきショコラふ	わかめ・さんま骨取り だいず・牛乳	米・さつまいも・むき栗・黒いりごま 小麦粉・ごまあ・砂糖・白いりごま おつゆ麩・食塩不使用バター	えのきだけ・コーン・れんこん・にんじん だいこん・バナナ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	543 18.1 18.9 1.5
19	木	ロールパン・ジャム ココロコ野菜のポトフ チキンフリカッセ ビーンズマリネ キウイフルーツ　食育の日	牛乳 洋なしケーキ	ウインナーソーセージ・鶏肉 牛乳・ミックスビーンズ・卵	ロールパン・いちごジャム じゃがいも・小麦粉・オリーブ油 食塩不使用バター・砂糖	にんじん・キャベツ・カリフラワー むきえだまめ・マッシュルーム・みずな きゅうり・トマト・キウイフルーツ 洋なし缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	466 20 21.3 1.7
20	金	にんじんライス　ジュース フィッシュアンドチップス 骨太サラダ　オレンジ　誕生会	牛乳 ピザトースト	たら骨取り・干しひじき しらす干し・カニ風味かまぼこ 牛乳・ウインナーソーセージ ミックスチーズ	米・オリーブ油・小麦粉・油 じゃがいも・マヨネーズ 白いりごま・砂糖・白すりごま 食パン	にんじん・飲む野菜と果実デザート 切干しだいこん・ミックスベジタブル きゅうり・オレンジ・たまねぎ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	535 20.2 17 1.6
21	土	ご飯　ジュース フライドチキン コールスローサラダ バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	鶏肉・ロースハム・牛乳・卵	米・小麦粉・油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも 食塩不使用バター	飲む野菜と果実ピーチ味・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・バナナ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	500 17.9 17.6 0.5
22	日	オムライス やさいたくさんスープ ジャーマンポテト マスカットゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	鶏肉 オムライスシート・ベーコン ホイップクリーム・牛乳・木綿豆腐	米・食塩不使用バター・じゃがいも 油・米粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリンピース みずな・しめじ・ほうれんそう・長ねぎ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	457 14.1 14.5 1.7
23	月	かけうどん 天ぷら 豆乳みつ豆	牛乳 お赤飯チャーハン	卵・うずら・あおのり・むきえび 調製豆乳・粉寒天・ひよこまめ 牛乳・ロースハム・糸かつお	うどん・さつまいも・てんぷら粉 油・砂糖・黒みつ・米・油	長ねぎ・たまねぎ・しゅんぎく キウイフルーツ・みかん缶・キャベツ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	465 24.6 12.9 1.7
24	火	ご飯　みそ汁 さわらゆうあん焼き はくさい卵とじ　りんご	牛乳 鉄砲巻き	わかめ・油揚げ・淡色辛みそ さわら骨取り・卵・牛乳 糸かつお・焼きのり	米・じゃがいも・砂糖	ゆず・はくさい・しゅんぎく・えのきだけ にんじん・りんご	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	456 20.7 11.3 1.5
25	水	そぼろ丼　よしの汁 ごもくきんぴら バナナ	牛乳 ココアプリン	鶏肉・しっとりそぼろ卵・油揚げ 牛乳・粉寒天・豆乳入りホイップ	米・砂糖・じゃがいも・かたくり粉 油	しょうが・きぬさや・だいこん・にんじん こまつな・長ねぎ・ごぼう・れんこん 乾しいたけ・バナナ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	441 17.6 15.1 1.1
26	木	ご飯　すまし汁 すき焼き風煮 パプリカ塩昆布マリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	かまぼこ・とろろ昆布 牛肉・焼き豆腐・ツナ缶 塩昆布・牛乳・あおのり	米・砂糖・ジェルマカロニ じゃがいも・油	アスパラガス・りんご缶・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきだけ 長ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・レモン・オレンジ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	397 16.7 11 1.2
27	金	みそバタラーメン ヤンニョムチキン 豆乳デザート	牛乳 こぶつくおにぎり	淡色辛みそ・鶏肉・牛乳 昆布つくだ煮	ラーメン・油・食塩不使用バター 小麦粉・かたくり粉・油・砂糖 ごま油 黒砂糖・米・白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし コーン・きんかん・みかん缶	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	526 18.8 16.1 1.9
28	土	エビクリームライス コンソメスープ きのポテ粒マスゆめ ソーダゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏肉・むきえび ウインナーソーセージ ホイップクリーム・牛乳・あおのり	米・油・揚げ油 マヨネーズ ライスヘーハー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム レタス・かぶ・こまつな・きくらげ・セロリ エリンギ・しめじ	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	411 12.9 17.3 1.5
29	日	野菜クッパ 巻かないサムギョプサル 彩りフルーツサラダ	牛乳 あんまん	鶏肉・卵 豚肉・淡色辛みそ・牛乳 ゆであずき缶	米・かたくり粉・油・ごま油 白すりごま・砂糖・オリーブ油 小麦粉・ねりごま	だいこん・にんじん・えのきだけ・長ねぎ にら・キャベツ・パイン缶・りんご キウイフルーツ・白桃缶・きゅうり レタス・レモン	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	574 21.7 25.9 0.7
30	月	きのこご飯　みそ汁 あじみぞれ煮 やさいのり和え　バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	油揚げ・淡色辛みそ あじ骨取り・かまぼこ のりのつくだ煮・牛乳 クリームチーズ・卵	米・さつまいも・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス 砂糖	しめじ・えのきだけ・にんじん カリフラワー・たまねぎ・だいこん こねぎ・きゅうり・キャベツ・もやし・かぶ バナナ・りんご缶・レモン	1杯 -ikcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	496 20.9 12.8 1.8

１か月の平均栄養量（おやつ含む）	エネルギー　447kcal　たんぱく質　19.1g　脂質　14.9g　食塩相当量　1.4g
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　1.4g

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すようお願い致します。