令和8年11月　献　立　表(一般献立)

認定こども園　春の町保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2 月	10 火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉　煮干し　だし昆布 牛乳	米　塩こうじ　片栗粉　上新粉 サラダ油　酢　しょうゆ 砂糖　鉄強化ウエハース かりんとう	ブロッコリー　チンゲンサイ 玉ねぎ　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal たんぱく質:21.5g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:578kcal たんぱく質:23.5g 脂質:24.9g 食塩相当量:1.4g
4 水	17 火	牛乳	ごはん れんこん入りハンバーグ にんじんの甘煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉　みそ　牛乳 豆乳	米　パン粉　片栗粉　サラダ油 スープの素　砂糖　しょうゆ 酒　クラッカー	玉ねぎ　にんじん　れんこん スイートコーン　キャベツ　パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal たんぱく質:20.3g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal たんぱく質:22.2g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.7g
5 木	28 土	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉　スキムミルク ヨーグルト　牛乳 いりこ	米　じゃがいも　サラダ油 カレールウ　スープの素 あられ	にんじん　玉ねぎ　グリンピース みかん(缶)　パイン(缶)　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal たんぱく質:20.5g 脂質:18g 食塩相当量:2.3g
6 金		牛乳	ごはん　豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉　油揚げ　みそ 煮干し　牛乳	米　片栗粉　サラダ油 しょうゆ　砂糖　酢 丸ボーロ	しょうが　ねぎ　キャベツ にんじん　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g
7 土	21 土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉　油揚げ　かまぼこ 煮干し　だし昆布　牛乳	米　うどん　サラダ油　砂糖 しょうゆ　せんべい	にんじん　ほうれんそう　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
9 月	20 金	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	豚肉　豆腐　みそ　牛乳 ひじき　油揚げ　煮干し 鉄強化牛乳　きな粉	米　里いも　サラダ油　砂糖 しょうゆ　片栗粉	大根　ごぼう　にんじん 白菜　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal たんぱく質:19.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g
11 水		牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー　牛乳	米　ピーナッツ　じゃがいも サラダ油　ウスターソース トマトケチャップ　酒 スープの素　サブレ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン えのきたけ　キャベツ スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g
12 木	25 水	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	牛乳 ＊りんごと干しぶどうの米粉蒸しパン	鮭　スキムミルク　牛乳 豆乳	ロールパン　マカロニ　バターサラダ油　小麦粉　しょうゆスープの素　酒　砂糖　酢　米粉　ベーキングパウダー	玉ねぎ　にんじん　パセリ ほうれんそう　キャベツ スイートコーン　干しぶどう　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g
13 金	30 月	牛乳	ごはん　さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	さば　赤みそ　煮干し だし昆布　牛乳	米　砂糖　しょうゆ　酒 サラダ油　みりん　米粉　おかき	しょうが　大根　にんじん　白菜 ねぎ　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal たんぱく質:20g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g
14 土	19 木	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン　チーズ　牛乳	ロールパン　スパゲッティ サラダ油　トマトケチャップ ウスターソース　バター スープの素　クッキー	にんじん　玉ねぎ　セロリー ピーマン　キャベツ　小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ:405kcal たんぱく質:15.2g 脂質:17g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:19.1g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.7g
16 月	24 火	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 ＊さつまいものスナック	豚肉　かまぼこ　牛乳	米　サラダ油　スープの素 砂糖　しょうゆ　片栗粉 ごま油　さつまいも	にんじん　キャベツ　玉ねぎ たけのこ　さやいんげん 干ししいたけ　もやし　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal たんぱく質:16.2g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
18 水	26 木	牛乳	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐　鶏肉　竹輪 卵　わかめ　みそ 煮干し　牛乳	米　砂糖　しょうゆ サラダ油　ふ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　ねぎ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:444kcal たんぱく質:18.8g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.9g
27 金	ハッピーランチ	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ　みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳　白身魚　ベーコン ヨーグルト　牛乳	ロールパン　片栗粉　上新粉　サラダ油　じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ　スープの素 クラッカー	ブロッコリー　玉ねぎ　にんじん トマト　パセリ　みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
【主食の目安量】ごはん:110g　ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※27日はハッピーランチです。

月平均栄養価	年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基　準　量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	462(493)	19.1	17.2	308	1.7	396	0.27	0.45	22	1.6
	以上児	基　準　量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(570)	21.0	17.9	275	2.3	453	0.3	0.42	27	1.9

食品による子どもの窒息事故を予防しましょう

食品の与え方

①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。

②一口の量は子どもの口にあった無理なく食べら れる量にし、飴など喉に詰まりやすい食品は大きさに注意しましょう。

③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。(給食に使用しているピーナッツは粉末のものです)

④年長の子どもが、乳幼児にとって危険な食品を与えないよう、注意しましょう。

食事中に注意すること

①遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べさせないようにしましょう。

②急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むように促しましょう。

③食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を潤すようにしましょう。

④食品を口に入れたまましゃべったりしないように伝えましょう。

⑤食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

子どもの年齢・月齢によらず、普段食べている食品が窒息につながる可能性があります。子どもの食事の介助や見守りを行いましょう。

先月の食育の様子

← 大根の種まき
(ぞうグループ)

人参の種まき →
(きりんグループ)

↑ ごぼうに触れたよ♥

10月17日に給食試食会を開催しました

はじめに給食室の様子や子どもたちへの食育の取組みについて、スライドを通してご紹介しました。その後、短い時間ではありましたが、今回は3歳以上児クラスの食事の様子も見学していただくことができました。子どもたちが友だちと一緒に楽しく食べる姿から、保育園での食事の雰囲気を感じていただけたのではないかと思います。

続いて、給食を試食しながら、食事について様々な質問やお話が交わされ、和やかな時間となりました。

これからも子どもたちが「食べることって楽しい」と感じられるよう、心を込めて給食づくりに取組んでまいります。お忙しい中ご参加いただいた保護者の皆さま、ありがとうございました。