

# 11月 0歳児組の給食だより

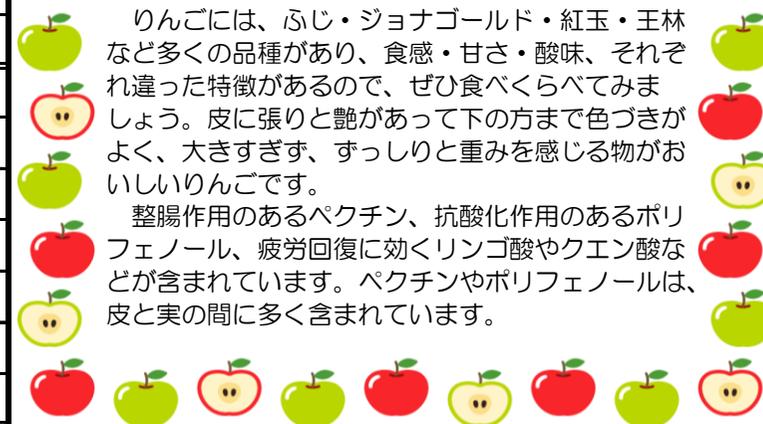
[裏面は1~5歳児用]

令和6年10月28日  
湯田川保育園  
TEL35-2017

◎給食目標  
健康な身体に必要な食材を知り、バランスよく食べる

日曜	0歳児(離乳食 9~11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 金	軟飯、キャベツのみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、ほうれん草煮、ブロッコリーと人参の和え物	バナナ	乳児用菓子 麦茶		156	8.9	0.8	30.9	0.6
2 土	軟飯、玉ねぎのみそ汁、ほうれん草のそぼろ煮、キャベツと人参の和え物	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ほうれん草、鶏ひき肉	160	6.4	2.9	28.6	0.4
3 日	文化の日								
4 月	振替休日								
5 火	軟飯、玉ねぎのみそ汁、ほっけのみそ煮、大根煮、ほうれん草の納豆和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	ほうれん草、人参、納豆	152	8.1	1.8	27.4	0.6
6 水	軟飯、小松菜のみそ汁、鶏ささみとブロッコリー煮、じゃがいも煮、白菜のお浸し	バナナ	乳児用菓子 麦茶	白菜、人参	162	9.0	0.7	33.5	0.6
7 木	軟飯、白菜のみそ汁、豆腐のそぼろ煮、玉ねぎと人参煮	りんご	乳児用菓子 麦茶	豆腐、鶏ひき肉	160	6.8	3.5	27.1	0.4
8 金	軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみとキャベツ煮、豆腐と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		155	8.4	1.3	28.9	0.4
9 土	軟飯、じゃがいものみそ汁、玉ねぎのそぼろ煮、小松菜と人参のお浸し	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	162	6.3	2.8	30.0	0.4
10 日									
11 月	軟飯、さつまいものみそ汁、鶏ささみと小松菜煮、キャベツと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		150	7.6	0.6	30.1	0.4
12 火	軟飯、大根のみそ汁、ほっけ煮、白菜と人参の和え物、じゃがいも煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	じゃがいも、玉ねぎ	167	8.5	2.0	31.1	0.6
13 水	軟飯、豆腐のみそ汁、ブロッコリーのそぼろ煮、キャベツと人参のお浸し、チンゲン菜煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、ブロッコリー	172	8.0	3.5	29.3	0.6
14 木	軟飯、小松菜のみそ汁、豆腐とほうれん草煮、白菜と人参の和え物、キャベツ煮	りんご	乳児用菓子 麦茶		132	4.3	1.2	28.2	0.6
15 金	鶴岡市幼児音楽フェスティバル リハーサル 昼食後、降園13:30 (0・1歳児は、家庭保育にご協力をお願いいたします。)								
16 土	第39回 鶴岡市幼児音楽フェスティバル 祝い菓子 (0.1歳児は、家庭保育にご協力をお願いいたします。)								
17 日									
18 月	軟飯、豆腐のみそ汁、ほっけ煮、ほうれん草の和え物、人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		156	8.9	2.3	26.9	0.6
19 火	軟飯、小松菜のスープ、鶏ひき肉と玉ねぎ煮、さつまいも煮、ほうれん草のお浸し	りんご	乳児用菓子 麦茶		181	6.6	2.9	34.3	0.6
20 水	軟飯、白菜のすまし汁、豆腐のみそ煮、チンゲン菜と人参煮、キャベツの和え物	バナナ	乳児用菓子 麦茶		146	4.8	1.9	28.7	0.6
21 木	軟飯、じゃがいものみそ汁、鶏ささみと大根煮、きゅうりと人参の和え物、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		159	9.1	0.7	31.8	0.6
22 金	軟飯、小松菜のみそ汁、ブロッコリーのそぼろ煮、人参煮、キャベツの納豆和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、鶏ひき肉	163	7.7	3.0	29.0	0.6
23 土	勤労感謝の日								
24 日									
25 月	軟飯、キャベツのみそ汁、ブロッコリーのそぼろ煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、鶏ひき肉	179	7.4	3.0	33.4	0.4
26 火	軟飯、大根のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、キャベツと人参煮、小松菜の和え物	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		142	7.9	0.6	28.0	0.6
27 水	軟飯、ほうれん草のスープ、豆腐のみそ煮、チンゲン菜と人参和え、ブロッコリー煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		144	5.5	1.6	29.0	0.5
28 木	軟飯、チンゲン菜のスープ、人参のそぼろ煮、キャベツときゅうりの和え物、さつまいも煮	りんご	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ	181	6.2	2.8	34.9	0.6
29 金	軟飯、キャベツのみそ汁、鶏ささみと白菜煮、玉ねぎと人参煮、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		145	8.8	0.7	28.3	0.6
30 土	軟飯、ほうれん草のみそ汁、ほっけ煮、じゃがいも煮、玉ねぎと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		166	8.3	1.8	31.8	0.6

## 旬の食材 りんごを味わう!



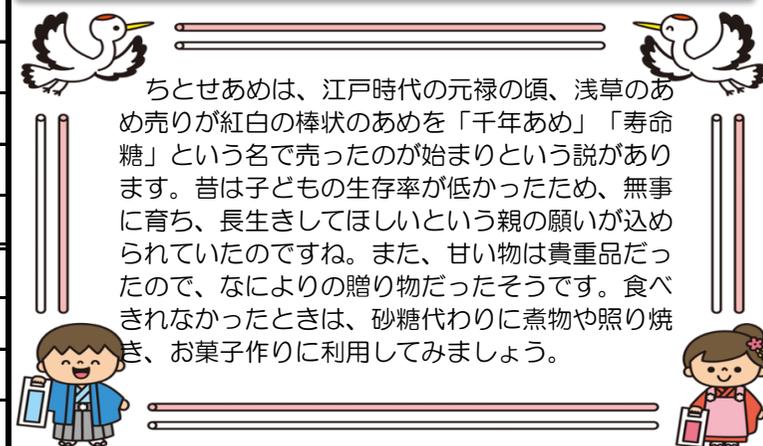
りんごには、ふじ・ジョナゴールド・紅玉・王林など多くの品種があり、食感・甘さ・酸味、それぞれ違った特徴があるので、ぜひ食べくらべてみましょう。皮に張り艶があって下の方まで色づきがよく、大きすぎず、ずっしりと重みを感じる物がいしいりんごです。

整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復に効くリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。ペクチンやポリフェノールは、皮と実の間に多く含まれています。

## 食物繊維で快便!

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。水に溶ける水溶性は、りんごやみかんなどの果物類、にんじんやキャベツなどの野菜、海藻類に含まれます。便が硬くなりがちな人には、軟らかい便を作るのでおすすめ。水に溶けない不溶性は、大豆やいも、ごぼうなど根菜、きのこ、穀類などに含まれます。こちちは腸内で水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やして腸のぜん動運動を活発にします。下痢になりやすい人は、不溶性がオススメです。

## なるほど! ちとせあめ



ちとせあめは、江戸時代の元禄の頃、浅草のあめ売りが紅白の棒状のあめを「千年あめ」「寿命糖」という名で売ったのが始まりという説があります。昔は子どもの生存率が低かったため、無事に育ち、長生きしてほしいという親の願いが込められていたのですね。また、甘い物は貴重品だったので、なによりの贈り物だったそうです。食べきれなかったときは、砂糖代わりに煮物や照り焼き、お菓子作りに利用してみましょう。

- (1) 月齢により代替食材がある時は、( )にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

# 11月1～5歳児組の給食だより

(1) 1・2歳児の代替食材がある時は、( )にて表記します。  
 (2) 添え物がある場合は、食材の前に、"▼"を付けて、お知らせします。

日曜	献立	1・2歳児のみ	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 金	米飯、ウインナーと野菜のコンソメスープ、鶏肉のトマト煮、花野菜サラダ	ほうれん草のごま和え	グレープフルーツ(バナナ)	クリームパン牛乳	ウインナー、しめじ、キャベツ/鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム/ブロッコリー、カリフラワー、人参/ほうれん草、もやし	493	18.4	18.8	66.9	1.5
2 土	豚丼、ほうれん草ときざみ揚げのコンソメスープ、キャベツの和え物	しゅうまい	みかん缶(バナナ)	せんべい麦茶	豚肉、玉ねぎ/キャベツ、人参	561	14.4	25.2	73.0	1.2
3 日	文化の日									
4 月	振替休日									
5 火	米飯、わかめと玉ねぎのみそ汁、サバ(ほっけ)の野菜あんかけ、納豆和え	大根の炒め煮	オレンジ	せんべい、クッキー麦茶	椎茸、玉ねぎ、人参/ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆/大根、人参	463	14.5	17.3	65.7	1.7
6 水	米飯、かぶのどろろスープ、鶏肉の唐揚げ、▼ブロッコリー、ポテトサラダ	白菜のお浸し	バナナ	ストロベリーフルーチェ麦茶	かぶ、オクラ/じゃがいも、きゅうり、ミックスベジタブル/白菜、小松菜、人参	471	13.8	15.9	72.0	1.3
7 木	中華丼、えのきとねぎの中華スープ、しゅうまい	厚揚げ煮	りんご	ふかし芋牛乳	豚肉、白菜、たけのこ、人参、玉ねぎ	541	16.0	21.9	74.8	1.5
8 金	麻婆あんかけラーメン(うどん)、キャベツのお浸し	がんも煮	フルーツポンチ(バナナ)	せんべい、クッキー麦茶	豚ひき肉、玉ねぎ、豆腐、ねぎ/キャベツ、カリフラワー、人参/みかん、白桃	586	21.6	15.4	99.3	2.0
9 土	カレーライス、わかめときざみ揚げのコンソメスープ、お浸し	ポイルウインナー	みかん缶(バナナ)	せんべい麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも/小松菜、もやし、人参	560	13.6	27.0	70.2	1.7
10 日										
11 月	米飯、さつまいもときやえんどうのみそ汁、メンチカツ、▼キャベツ、ひじき入り切干大根煮	小松菜のお浸し	オレンジ	カステラサンド牛乳	切干大根、人参、きざみ揚げ、芽ひじき、いんげん/小松菜、もやし、とうもろこし	565	16.1	15.6	93.7	1.8
12 火	米飯、納豆、大根とうず巻き麩のみそ汁、肉じゃが、磯和え	ほっけ煮	バナナ	せんべい、クッキー麦茶	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース/白菜、人参、とうもろこし、きざみ海苔	546	14.3	20.5	81.0	1.7
13 水	米飯、豆腐とぶなしめじのすまし汁、鶏肉の照り焼き、▼小松菜・もやし、ブロッコリーサラダ	チンゲン菜の和え物	ピーチゼリー	バナナ麦茶	ブロッコリー、キャベツ、人参/チンゲン菜、もやし、とうもろこし	448	14.8	13.7	68.7	1.0
14 木	米飯、かぶときざみ揚げのみそ汁、すき焼き風煮、ほうれん草とコーンとえ	キャベツサラダ	りんご	あんぱん牛乳	豚肉、生揚げ、白菜、小松菜、しらたき、ねぎ/法蓮s脳、もやし、コーン、人参/キャベツ、人参	563	18.4	18.7	85.8	1.5
15 金	鶴岡市幼児音楽フェスティバル リハーサル 昼食後、降園13:30 (0・1歳児は、家庭保育にご協力お願いいたします。) けんちんうどん、ゆかり和え	ひじき煮	グレープフルーツ(バナナ)	バウムクーヘン牛乳	豚肉、大根、ごぼう、人参、ねぎ/チンゲン菜、もやし、人参、ゆかり/芽ひじき、小松菜、きざみ揚げ	476	15.0	25.0	63.1	1.5
16 土	第39回 鶴岡市幼児音楽フェスティバル 祝い菓子(0・1歳児は、家庭保育にご協力お願いいたします。)									
17 日										
18 月	米飯、豆腐とねぎのみそ汁、サバ(ほっけ)のおろし煮、ごぼうサラダ	ほうれん草のお浸し	オレンジ	たいやき麦茶	ごぼう、人参、もやし/ほうれん草、もやし	512	14.3	19.6	72.5	1.4
19 火	クリームスパゲティ、小松菜とえのきのコンソメスープ、海藻サラダ	さつまいも煮	りんご	せんべい、クッキー牛乳	豚ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし/わかめ、切干大根、きゅうり、錦糸卵	540	20.8	20.6	75.6	1.4
20 水	米飯、白菜と椎茸のすまし汁、鶏肉のBBQソース焼き、▼チンゲン菜・もやしツナサラダ	豆腐煮	バナナ	シュガーバターサンド麦茶	キャベツ、まぐろツナ、人参	469	17.2	13.3	73.2	1.8
21 木	わかめご飯、豚汁、ササミマヨ和え	ブロッコリーサラダ	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	豚肉、大根、じゃがいも、人参、ねぎ/蒸し鶏、きゅうり、もやし、人参/ブロッコリー、とうもろこし	478	13.7	17.8	69.5	1.4
22 金	米飯、里芋と生揚げのみそ汁、ハムカツ、▼キャベツ、ブロッコリーサラダ	納豆	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、人参	521	15.8	16.5	81.1	1.6
23 土	勤労感謝の日									
24 日										
25 月	米飯、キャベツとうず巻き麩のみそ汁、ハンバーグ、▼ブロッコリー、かぼちゃサラダ	がんも煮	バナナ	せんべい、クッキー麦茶	かぼちゃ、グリーンピース、人参	502	12.6	14.1	85.0	1.3
26 火	米飯、小松菜と大根のみそ汁、肉団子野菜あんかけ、ひじき煮	キャベツ煮	オレンジ	バウムクーヘン麦茶	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ/芽ひじき、人参、きざみ揚げ、いんげん/キャベツ、人参	559	14.9	22.3	77.1	1.7
27 水	炊き込みご飯、ほうれん草ととうもろこしのスープ、ナゲット、▼チンゲン菜・もやし	ブロッコリーサラダ	グレープフルーツ(バナナ)	いちごゼリー牛乳	人参、ごぼう、ぶなしめじ、きざみみ揚げ/ブロッコリー、人参	438	12.6	12.3	72.2	1.0
28 木	秋のさつま芋カレー、チンゲン菜ときざみ揚げのコンソメスープ、蒸し鶏サラダ	ひじき煮	りんご	せんべい、クッキー麦茶	豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎ/キャベツ、きゅうり、人参、蒸し鶏/芽ひじき、人参、きざみ揚げ	567	14.8	25.3	74.1	1.9
29 金	米飯、白菜とうず巻き麩のみそ汁、やみつきチキン、▼ブロッコリー、野菜ソテー	さつまいも煮	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、あらびきポークウインナー	557	20.2	20.7	77.4	1.6
30 土	米飯、クリームシチュー、ほうれん草の和え物	ほっけ煮	みかん缶(バナナ)	せんべい麦茶	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース	464	13.5	12.5	77.1	1.7

