



日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	土	牛乳 ビスケット	ウインナーチャーハン 厚揚げのチーズ焼き チキンポトフ	シリアル(牛乳) オレンジ	鶏肉、ウインナー、生揚げ、チーズ、牛乳、 6分つき米、コーンフレーク、ビスケット、コーン、 ごま油、ピーマン、パセリ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、オレンジ、しょうゆ、食塩、 マヨドレ、ケチャップ、コンソメ	518 kcal 21.3 g	17	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根のサラダ 小松菜のすまし汁	牛乳 チーズトースト	豚肉、厚揚げ、ツナ、みそ、牛乳、チーズ、 こんぶ、かつお、6分つき米、パン、せんべい、 片栗粉、ごめ油、マヨドレ、ごま油、にんじん、 小松菜、切干大根、きゅうり、たまねぎ、えのき、 砂糖、しょうゆ、食塩、酢、酒	521 kcal 21.8 g
4	火	牛乳 バナナ	ハヤシライス 春雨のツナマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 黒糖パイ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、 春雨、米粉、ごめ油、マヨドレ、パイ皮、にんじん、 チンゲン菜、トマト、しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、きゅうり、バナナ、ウスター ソース、ケチャップ、砂糖、食塩、しょうゆ、 コンソメ、黒砂糖、酒、みりん	511 kcal 23.7 g	18	火	牛乳 バナナ	ハヤシライス 春雨のツナマヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 黒糖パイ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、 春雨、米粉、ごめ油、マヨドレ、パイ皮、にんじん、 チンゲン菜、トマト、しょうが、にんにく、 たまねぎ、しめじ、きゅうり、バナナ、ウスター ソース、ケチャップ、砂糖、食塩、しょうゆ、 コンソメ、黒砂糖、酒、みりん	511 kcal 23.7 g
5	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきのナムル かぶのすまし汁	牛乳 きな粉とブルーンの スコーン	鮭、豆腐、きな粉、豆乳、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、ひじき、パン、6分つき米、小麦粉、 コーン、ごま油、ごめ油、にんじん、かぶ菜、 もやし、かぶ、たまねぎ、ブルーン、砂糖、 マヨドレ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、 ベーキングパウダー	512 kcal 23.0 g	19	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきのナムル かぶのすまし汁	牛乳 きな粉とブルーンの スコーン	鮭、豆腐、きな粉、豆乳、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、ひじき、パン、6分つき米、小麦粉、 コーン、ごま油、ごめ油、にんじん、かぶ菜、 もやし、かぶ、たまねぎ、ブルーン、砂糖、 マヨドレ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、 ベーキングパウダー	512 kcal 23.0 g
6	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁	麦茶 にゅうめん	豚肉、鶏肉、ハム、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、そうめん、 コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、小松菜、 レモン、たまねぎ、しょうが、きゅうり、白菜、 砂糖、酒、しょうゆ、食塩、みりん	520 kcal 22.3 g	20	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁	麦茶 にゅうめん	豚肉、鶏肉、ハム、みそ、油揚げ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、そうめん、 コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、小松菜、 レモン、たまねぎ、しょうが、きゅうり、白菜、 砂糖、酒、しょうゆ、食塩、みりん	520 kcal 22.3 g
7	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	さつまいもごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーのおひたし なめこ汁	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリーム チーズ)	鶏肉、かまぼこ、牛乳、クリームチーズ、 こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、さつまいも、 麴、クラッカー、小麦粉、ごま油、黒いりごま、 ブロッコリー、にんじん、バナナ、しめじ、 なめこ、たまねぎ、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、 みりん黒砂糖	502 kcal 24.1 g	21	金	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	さつまいもごはん 鶏肉ののり塩焼き ブロッコリーのおひたし なめこ汁	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリーム チーズ)	鶏肉、かまぼこ、牛乳、クリームチーズ、 こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、さつまいも、 麴、クラッカー、小麦粉、ごま油、黒いりごま、 ブロッコリー、にんじん、バナナ、しめじ、 なめこ、たまねぎ、砂糖、食塩、酒、しょうゆ、 みりん黒砂糖	502 kcal 24.1 g
8	土	牛乳 ビスケット	やきそば かぼちゃの煮物 しめじのすまし汁	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、桜えび、牛乳、チーズ、青のり、 こんぶ、かつお、やきそばめん、6分つき米、 ビスケット、かぼちゃ、ごめ油、天かす、 にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、 中濃ソース、ウスターソース、食塩、 砂糖、しょうゆ、みりん	519 kcal 18.9 g	22	土	牛乳 ビスケット	やきそば かぼちゃの煮物 しめじのすまし汁	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	豚肉、桜えび、牛乳、チーズ、青のり、 こんぶ、かつお、やきそばめん、6分つき米、 ビスケット、かぼちゃ、ごめ油、天かす、 にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、 中濃ソース、ウスターソース、食塩、 砂糖、しょうゆ、みりん	519 kcal 18.9 g
10	月	麦茶 カルシウム せんべい	鶏ひき肉と高野豆腐のそぼろあ んかけ丼 白菜の昆布和え 大根のみそ汁	牛乳 マーマレード ケーキ	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、かまぼこ、 牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、6分つき米、 片栗粉、クラッカー、小麦粉、ごま油、 にんじん、小松菜、たまねぎ、白菜、 だいこん、砂糖、しょうゆ、マーマレード ジャム、ベーキングパウダー	509 kcal 18.6 g	25	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚バラ大根 もやしときゅうりの和え物 えのきのみそ汁	牛乳 ぎょうざの 皮せんべい	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、ぎょうざの皮、 ごま油、こねぎ、にんじん、ほうれん草、 大根、もやし、きゅうり、えのき、たまねぎ、 バナナ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、酢	518 kcal 20.2 g
11	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚バラ大根 もやしときゅうりの和え物 えのきのみそ汁	牛乳 ぎょうざの 皮せんべい	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、ぎょうざの皮、 ごま油、こねぎ、にんじん、ほうれん草、 大根、もやし、きゅうり、えのき、たまねぎ、 バナナ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、酢	518 kcal 20.2 g	26	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	五目うどん じゃがいもの塩きんぴら パインヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、高野豆腐、しらす、牛乳、ヨーグルト、 青のり、こんぶ、かつお、うどん、パン、 6分つき米、じゃがいも、ごま油、にんじん、 小松菜、ねぎ、しいたけ、パイン缶、砂糖、 しょうゆ、みりん、食塩	520 kcal 18.3 g
12	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	五目うどん じゃがいもの塩きんぴら パインヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、高野豆腐、しらす、牛乳、ヨーグルト、 青のり、こんぶ、かつお、うどん、パン、 6分つき米、じゃがいも、ごま油、にんじん、 小松菜、ねぎ、しいたけ、パイン缶、砂糖、 しょうゆ、みりん、食塩	520 kcal 18.3 g	27	木	牛乳 塩せんべい	パン かれのトマト煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ	麦茶 きつねごはん	かれい、ベーコン、油揚げ、豆乳、牛乳、 粉チーズ、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 ビスケット、コーン、ごめ油、バター、 いりごま、トマト缶、パセリ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、にんにく、バナナ、 しめじ、キャベツ、砂糖、ケチャップ、 コンソメ、食塩、しょうゆ	515 kcal 20.1 g
13	木	牛乳 塩せんべい	パン かれのトマト煮 ほうれん草としめじのソテー 豆乳スープ	麦茶 きつねごはん	かれい、ベーコン、油揚げ、豆乳、牛乳、 粉チーズ、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 ビスケット、コーン、ごめ油、バター、 いりごま、トマト缶、パセリ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、にんにく、バナナ、 しめじ、キャベツ、砂糖、ケチャップ、 コンソメ、食塩、しょうゆ	515 kcal 20.1 g	28	金	牛乳 ブルーン	ごはん 鶏のからあげ キャベツのおかか和え 麴のすまし汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏肉、ちくわ、牛乳、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、 クラッカー、麴、片栗粉、ごめ油、 にんじん、こまつな、しょうが、 キャベツ、玉ねぎ、りんごジュース、 ブルーン、酒、しょうゆ、砂糖、食塩	522 kcal 17.7 g
14	金	牛乳 ブルーン	ごはん 鶏のからあげ キャベツのおかか和え 麴のすまし汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	鶏肉、ちくわ、牛乳、 こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、 クラッカー、麴、片栗粉、ごめ油、 にんじん、こまつな、しょうが、 キャベツ、玉ねぎ、りんごジュース、 ブルーン、酒、しょうゆ、砂糖、食塩	522 kcal 17.7 g	29	土	牛乳 ビスケット	ウインナーチャーハン 厚揚げのチーズ焼き チキンポトフ	シリアル(牛乳) オレンジ	鶏肉、ウインナー、生揚げ、 チーズ、牛乳、6分つき米、 コーンフレーク、ビスケット、 コーン、ごま油、ピーマン、 パセリ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、オレンジ、しょうゆ、 食塩、マヨドレ、ケチャップ、 コンソメ	518 kcal 21.3 g
15	土	牛乳 ビスケット	ウインナーチャーハン 厚揚げのチーズ焼き チキンポトフ	シリアル(牛乳) オレンジ	鶏肉、ウインナー、生揚げ、 チーズ、牛乳、6分つき米、 コーンフレーク、ビスケット、 コーン、ごま油、ピーマン、 パセリ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、オレンジ、しょうゆ、 食塩、マヨドレ、ケチャップ、 コンソメ	518 kcal 21.3 g							

※月平均栄養価 エネルギー 516kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.4g  
※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。  
※補食…月・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット

🍁 今月のもぐもぐタッチ 🍁  
ももぐみ 14日(金) お米にふれよう  
ゆりぐみ 19日(水) お米にふれよう



# 給食だより

# 11月



蒲田らびっと保育園

2025年11月1日  
栄養士 金子

気持ちの良い気候が少しずつ寒さになっていく時期になりました。保育園では、絵本や歌で残り少ない秋を十分に楽しみながら、季節の移り変わりを感じています。10~11月の給食では、風邪を引きやすい季節の変わり目を元気に過ごせるようにと、旬の根菜類を多く使った献立や、温かい煮込み料理を取り入れています。これからの時期は感染症も流行しやすいので、旬の食材を意識して栄養をしっかりと摂り、よく眠り、風邪に負けない体力作りをしていきましょう！

**もぐもぐタッチ**  
ももぐみ 14日(金)  
ゆりぐみ 19日(水)

両クラスとも、お米にふれようを予定しています。

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。



## 体調を崩したときの食事



普段から体調管理に気を付けていても、集団生活や家庭内で移ってしまったり、戸外でいろいろなものに触れたりして、風邪を引くことはどうしても避けられないですね。

風邪を引いて食欲がないけど何か口に入れないと心配…。そんな時は、

### ①水分補給を十分に

普段以上に水分補給をしましょう。おすすめは、白湯・薄めの麦茶・薄めたイオン水やりんご果汁、野菜スープ(スープのみ)、みそ汁のうわずみなど。柑橘系の果汁は腹痛や吐き気を促すことがあるので控えます。下痢嘔吐が酷く水分が摂れない場合は、脱水の心配があるので早めに受診しましょう。

### ②消化に良いものを選ぶ

子どもは大人より消化機能が未熟なので、食欲があっても比較的元気そうに見えても、風邪を引いているときは消化器官が弱っていることがあるので、おかゆやうどん、柔らかく煮た野菜など、胃腸に負担がかからないものを選びましょう。脂っぽいものや冷たいものは胃腸に負担がかかるので控えます。

### ③食べたくないときは無理をさせない

栄養面が心配でも、食欲がなく体が受けつけないときは、無理に食べさせるのは良くありません。元氣になってからまたもとの食事に戻していけば良いので、焦らずに体調の回復を優先させましょう。水分も摂れない、しばらく様子をみても食欲が全く回復しないときは早めに受診しましょう。



## いい歯の日

11月8日

よく噛んで食べましょう^^

よく噛んで食べると良いことがいっぱい！

- ★食べ過ぎを防いで肥満を予防
- ★脳を刺激し、頭の働きを良くする
- ★あごの機能を発達させ、歯並びが良くなる
- ★唾液がたくさん出て虫歯を予防
- ★食べ物の味をしっかりと感じる
- ★消化を助け、栄養を吸収しやすくする

&

## 和食の日

11月24日

和食の魅力

旬の食材を豊富に使用した「一汁三菜」が基本の和食は、栄養バランスに優れた健康的な食事といえます。秋は実りが多く、日本の四季を食事から感じやすい季節ですので、和食の魅力を改めて味わってみましょう。25日の給食では、旬の根菜を使った煮物を主菜とした和食の献立を提供します♪

