食　育　だ　よ　り

発行日：2026年度10月31日
管理栄養士　　境　亜衣実

大変過ごしやすい秋になりました。
運動会を終え、暫くはお散歩活動・園外保育と郊外で過ごす機会が多くなりそうです。
畑では子ども達の冬野菜が育ち　サツマイモが収穫の時期を迎えていますが、今年もイノシシの被害と戦っています。
夜間のイノシシの活動が盛んな中、近隣の農家の方の知恵もお借りしながら対策を吟味しています。
自然について学ぶ良い機会として、貴重な収穫物を子どもたちと一緒に分かち合おうと思います。

園長　松村明子

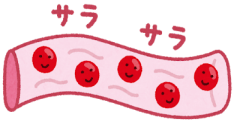
魚はとびきりの健康食品

※「食べ物通信」より引用

安くて美味しいサバ、サンマ、アジ、イカなどの価格が上がり、食卓に並ぶ機会が減ってきてしまいました。
ですが魚には、肉には代えられない健康に良い成分が満載です。
魚のパワーを見直し、少なくとも週に2回程度は魚を食べて健康を維持しましょう！



●筋肉や体を作る
良質なたんぱく質が豊富です。
たんぱく質は、成長期の子どもや、フレイル予防のためにも積極的にとりたい栄養です。
※フレイル…筋力の低下（サルコペニア）や歩行速度の低下、疲れやすさ、体重減少など



●丈夫な骨や歯を作り、骨粗しょう症を予防
カルシウムと、その吸収を促進して骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。

●血液をサラサラにし、動脈硬化や心臓病を防ぐ
血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のEPA（エイコタペンタエン酸）は、青魚に特に多く含まれます。



●脳や神経の働きを助け、記憶力や認知機能の維持に役立つ
n-3系脂肪酸（オメガ３）のDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富。
マイワシ、サバ、ブリ、クロマグロ脂身などに多く含まれます。



●血圧の上昇を抑える
サザエやカキ、ブリ・サバ・カツオの血合いに多いタウリンの働きによるものです。

●老化やがんを防ぎ、動脈硬化を予防する
サケ、オキアミ、サクラエビ,マダイなど赤色の天然色素「アスタキサンチン」の抗酸化作用によるものです。

◎大型魚は食べすぎに注意
マグロ、メカジキなどの大型魚には、食物連鎖によってメチル水銀が高濃度に蓄積しやすく、小さいこどもや妊娠中の人は多量の摂取を控えるよう注意が促されています。

鮭のマーマレード焼き　　のレシピ

鮭　切身　３０ｇ	6切れ
マーマレード	３０ｇ
濃口醤油	１０ｇ

①鮭を調味料に浸し、30分置きます。
②フライパンで蒸し焼きにします。
③鮭に火が通ったら、蓋を開け、焼き色が付くまで加熱します。

できあがり♪



鮭切身の代わりに「鶏もも肉」「豚ももスライス肉」を使用しても◎

2026年度　11月　献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつの材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色（血液や肉をつくる）	黄色（力や体温になる）	緑色（体の調子を整える）	調味料		
2	月	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼き★マカロニサラダ●味噌汁	鮭、卵、ハム、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン、マーマレード	胡瓜、しめじ、玉葱	◎醤油★塩こしょう●味噌	ゆかりおにぎり	いりこ 牛乳
3	火	文化の日						
4	水	《年長園外保育・お弁当》◆チキンライス◎野菜サラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー（ココア）	ふかし芋 牛乳
5	木	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★もやしのナムル●のり佃煮	豚肉、かつお節（だし）、のり佃煮	白米、玄米、ごま油、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	ジャムサンド	マカロニきな粉 牛乳
6	金	◆きび御飯◎ちくわの磯辺揚げ★ひじき煮●すまし汁	ちくわ、青のり、ひじき、あげ、豆腐、いりこ（だし）	白米、もちきび、砂糖、てんぷら粉	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	★醤油、みりん●薄口、塩	りんごゼリー お菓子	バナナ 牛乳
7	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、かつお節（だし）、わかめ	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	お菓子
9	月	《年中園外保育・お弁当》◆麦御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁◇納豆	鮭、ちくわ、わかめ、納豆、いりこ（だし）	白米、麦、ごま、砂糖	しめじ、玉葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎塩★醤油●味噌	塩おにぎり 田作り	お菓子 牛乳
10	火	◆きび御飯◎シチュー★塩昆布和え●果物	豚肉、牛乳、鶏ガラ（だし）、塩昆布、かつお節	白米、もちきび、米粉、シチュールウ、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、もやし、キャベツ、人参、小松菜、バナナ	◎薄口、塩★醤油、みりん	米粉クッキー（ごま）	ふかし芋 牛乳
11	水	《年少園外保育・お弁当》《給食試食会》◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★切干大根の中華風サラダ●かきたま汁	さば、豆腐、卵、いりこ（だし）	白米、玄米、砂糖、ごま油、ごま	生姜、切干大根、小松菜、人参、玉葱、えのき	◎ウスターソース、酒、醤油★醤油●薄口、塩	ラスク	粉ふき芋 牛乳
12	木	◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ、ハム	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉、春雨	葱、にんにく、生姜、干し椎茸、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●酒、醤油	スイートポテト	人参グラッセ 牛乳
13	金	◆麦御飯◎鶏の南蛮漬け★ポテトサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、わかめ、豆腐、いりこ（だし）	白米、麦、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	胡瓜、人参、玉葱	◎醤油、酢★塩、こしょう●	チーズ蒸しパン	バナナ 牛乳
14	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
16	月	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、ごぼう、人参、キャベツ、胡瓜	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	バナナケーキ	いりこ 牛乳
17	火	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★キャベツのおかか和え●味噌汁◇煮豆	カレイ、粉チーズ、金時豆、かつお節、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、油、パン粉	えのき、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜	◎塩こしょう★薄口●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉 牛乳
18	水	◆きび御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ●果物	鶏肉、大豆、わかめ	白米、もちきび、砂糖、油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、レタス、胡瓜、みかん	◎ケチャップ、ソース★薄口、酢、塩こしょう	ミルク蒸しパン	ふかし芋 牛乳
19	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★もやしの胡麻和え●すまし汁	鶏肉、わかめ、いりこ（だし）	白米、玄米、砂糖、ごま、片栗粉	もやし、胡瓜、人参、にんにく、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★薄口●薄口、塩	水ようかん お菓子	人参グラッセ 牛乳
20	金	◆麦御飯◎さばの味噌だれ★中華サラダ●かきたま汁	さば、卵、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、片栗粉、コーン、ごま油	生姜、胡瓜、キャベツ、玉葱、えのき	◎醤油、酒、味噌、みりん★醤油、酢●薄口、塩	黒糖きな粉蒸しパン	バナナ 牛乳
21	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	お菓子
23	月	勤労感謝の日						
24	火	◆麦御飯◎鮭のみそ焼き★ひじきサラダ●すまし汁	鮭、ひじき、ハム、豆腐、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、ごま、コーン、ごま油	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★醤油、酢●薄口、塩	ふりかけおにぎり	お菓子 牛乳
25	水	《あそびっこ1日目》◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●田作り	豚肉、いりこ	白米、もちきび、春雨、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース●酒、醤油	きな粉おにぎり	粉ふき芋 牛乳
26	木	《あそびっこ2日目》◆麦御飯◎鶏つくね★野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、片栗粉、コーン、油	玉葱、しめじ、レタス、胡瓜、もやし	◎醤油、酒、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	ちぎりパン	ふかし芋 牛乳
27	金	《お誕生日メニュー》◆カレーライス◎チョレギサラダ★みかんジュース	鶏肉、のり	白米、玄米、砂糖、カレールウ、じゃが芋、ごま油、ごま	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、水菜、レタス、みかんジュース	◆ケチャップ、醤油◎醤油、酢	米粉クッキー（プレーン）	人参グラッセ 牛乳
28	土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、油、砂糖、コーン	キャベツ、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、酒、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
30	月	◆豚丼◎スパゲッティーサラダ★牛乳	豚肉、牛乳、ハム	白米、玄米、砂糖、スパゲッティー麺、ごま、片栗粉、コーン、油	生姜、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	りんごケーキ	いりこ 牛乳