



あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後

3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

1	木	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・果物	こんにゃく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お星さまパン
△2	金	コッペパン・クリームシチュー・ひじきサラダ・果物	鶏肉・牛乳・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜・コーン・果物	じゃがいも・油・小麦粉・マヨドレ・コッペパン	コンソメ・塩・しょうゆ	ヨーグルト	お茶 ごま塩おにぎり
3	土	食パン・チーズ・スープ・果物	チーズ	人参・玉ねぎ・コーン・果物	食パン・春雨	鶏がらスープ・塩	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	月	焼き魚・青菜の磯香あえ・すまし汁・果物	魚・焼きのり・かまぼこ・豆腐・わかめ	小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ・果物		塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
6	火	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・チーズ・果物	豚ひき肉・大豆・ロースハム・チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・コーン・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・米粉	カレールウ・塩・酢	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
7	水	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁・ごまふりかけ	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト	牛乳 メーブルケーキ
△8	木	コッペパン・ほうれん草のキッシュ・かぶ漬け・白菜のスープ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・白菜・コーン	バター・コッペパン	塩・コンソメ	牛乳 お菓子	お茶 紅鮭わかめおにぎり
9	金	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ・油揚げ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらだき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
10	土	ごま塩おにぎり・みそ汁・果物	豆腐・みそ	なめこ・長ねぎ・玉ねぎ・果物	米	ごま塩・だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	火	魚の照り焼き・菊入りおひたし・のっぺい汁	魚・鶏肉・かまぼこ	小松菜・もやし・菊・人参・干しいたけ・ごぼう	里いも・こんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	牛乳 お菓子	お茶 肉みそおにぎり
△14	水	ビビンバ丼・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・果物	しらだき・ごま油・砂糖・ごま・米	しょうゆ・塩・鶏がらスープ	ヨーグルト	牛乳 お菓子
15	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	牛乳 お菓子	牛乳 スキムミルク
16	金	さつまいもコロッケ・きゅうり漬け・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・きゅうり・人参・なめこ・長ねぎ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	ヨーグルト	牛乳 お菓子
17	土	食パン・いちごジャム・スープ・果物	豆腐	人参・玉ねぎ・コーン・果物	食パン・いちごジャム	コンソメ・塩	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	月	《食育の日》 鶏肉のアップルジンジャー焼き・かきあえなます・いもの子汁	鶏肉・豆腐・みそ	りんご・しょうが・レモン果汁・れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・なめこ・長ねぎ	りんごジャム・砂糖・油・ごま・里いも	塩・しょうゆ・酒・酢・だし汁	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
△20	火	《誕生会献立》 ミートソーススパゲティー・野菜スープ・果物	合挽肉・豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜・果物	スパゲティー・油・小麦粉・砂糖	コンソメ・塩・グチャップ・ウスターソース・デミグラスソース	牛乳 お菓子	お茶 しゃかしゃかおにぎり(塩)
21	水	豚肉の柳川風・青菜とちくわのあえもの・ごまふりかけ・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・小松菜・もやし・コーン・果物	しらだき・油・砂糖・ごま油・ごま	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
22	木	魚の塩麹漬け焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・果物	しらだき・油・砂糖・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	ウィンナーとさつまいものフリッター・青菜のおかかあえ・みそ汁・焼きのり	ウィンナー・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	コーン・人参・小松菜・玉ねぎ・もやし	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子	ジョア お菓子
24	土	わかめおにぎり・みそ汁・果物	豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・長ねぎ・果物	米	だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	月	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁	魚・みそ・わかめ	しょうが・小松菜・もやし・人参・長ねぎ・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
27	火	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 ココアパン
△28	水	チャンポン麺・昆布豆・鉄入りヨーグルト	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布・鉄入りヨーグルト	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	中華麺・油・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・鶏がらスープ・しょうゆ・酒	牛乳 お菓子	お茶 さつまいもおにぎり
29	木	カレー・ツナサラダ・チーズ・果物	豚肉・ツナ缶・チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・果物	じゃがいも・油・米粉	カレールウ・酢・塩	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
30	金	親子煮・和風サラダ・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・コーン・果物	じゃがいも・しらだき・中華麺・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト	牛乳 ハロウィンマフィン
31	土	食パン・チーズ・スープ・果物	チーズ	豆腐・えのきたけ・コーン・人参・果物	食パン	コンソメ・塩	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨドレは、原材料に鶏卵のっていない、マヨネーズ風味調味料です。

*鉄補助食品として、マスカットゼリー・ジョア・鉄分入りヨーグルトを提供しています。



『どのくらい?ごはんのめやす量』



新米の季節になりました。

新潟市では、ごはんを家庭から持参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を行っています。

近年の調査では、持参しているごはんの重量平均が目標量を下回っており、ごはんの量が少ない傾向にあります。

必要な量はお子さんの体格、運動量などによって変わってきますが、1食分の目安量を下に示しますので、お子さんの食べている量と比べてみてください。

家庭で使っているお茶碗に、普段どれくらい盛っているか確認してみることもおすすめです。

幼児（3～5歳児）の1食分のごはんのめやす量
110g程度



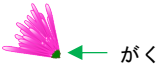
【ごはん】のおすすめポイント

◆ おかずとの相性がよく、栄養のバランスがとりやすい
白いごはんはあっさりとした味のため、どのような食材でもどんな味付けにも合います。そのため、いろいろなおかずがそろいやすく、栄養のバランスがとりやすいです。

◆ 腹持ちがよい
ごはんは「粒」で食べるため、「粉」からできているパンやめんよりも体内でゆっくり消化・吸収されます。



♪ 食育の日 ♪
「かきあえなます」



新潟県や山形県では食用菊を食べる文化があり、新潟では「かきのもと」という食用菊がよく食べられます。

菊の「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で「菊もぎ」といい、園での食育活動としてこども達がお手伝いしてくれることもあります。

「かきあえなます」は菊を使った新潟の郷土料理です。菊と野菜をごま酢で和える料理ですが、使う材料は家庭や地域によって少しずつ違います。給食ではれんこん、きゅうり、人参、キャベツと一緒に和えて提供しています。

🎁・・・お誕生日会です。今月は、20日（火）です。（全園児）

△・・・主食のいない日です。（3歳児～5歳児）