

11月

令和7年
ちとせ山ゆり保育園

上手にしゃかり噛んで食べよう！

噛むことの効果

1. 肥満の防止

満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。

2. 消化・吸収が良い

小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。

3. 虫歯予防

食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。

4. 記憶力アップ

こんな食べ方していませんか？

流し食べ	早食い
飲み物で流し込みながら食べている	数回しか噛まないで飲み込んでしまう
前歯食べ	野菜類 ← やさい ← ビタミン・食物繊維
奥歯で食べないで前歯だけ食べる	さかな → 魚介類 カルシウム
詰め込み食べ	きのこ類 ← しいたけ ← 食物繊維・ビタミン・ミネラル
一口量が分からず入るだけ入れる	いも → イモ類 食物繊維・ビタミン・ミネラル

旬の食材と料理

- ごぼう：豚汁うどん（汁）、肉ごぼう
- 里芋：豚汁うどん、味噌汁
- さつまいも：さつまいもチーズおにぎり
さつまいもと南瓜のサラダなど
- きのこ類：きのこの野菜炒め
- *芋や根菜類には、体を温める効果があります。



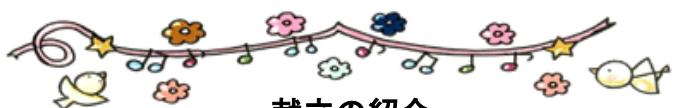
「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固体の食べものを口の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につきません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のように軟らかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のものがあります。それどうすれば上手に噛んで飲み込めるのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。

「まごわやさしい」は噛み応えのある食材を多く含みます。

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材が含まれているか、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



献立の紹介

咀嚼力をアップさせるために、ごぼうなどの根菜類を多く取り入れました。

2025年11月

献 立 表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄 養 値	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		3時おやつ	乳児 幼児
1 ・ 15 (土)	ごはん りんご 生揚げの味噌炒め じゃがいもの甘煮 清汁(大根・えのき)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油、ピスコ、ぱりんこせんべい	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 ピスコ 塩味せんべい	E 433 kcal P 15.6 g F 13.6 g Ca 288 mg	512 kcal 18.2 g 15.6 g 322 mg
4 (火) ・ 19 (水)	ごはん りんご 鶏肉の胡麻照り焼き 納豆サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン)	胚芽米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、無塩バター、なたね油、黒ごま、すりごま	牛乳、鶏もも肉、挽きわら豆、淡色みそ、ツナ油漬缶、スキムミルク、卵(黄)	りんご、キャベツ、コーン缶、ほうれんそう、切り干したいこんりん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	わかめごはん(やさいジュース) 牛乳 スイートポテト	E 519 kcal P 23.4 g F 17.5 g Ca 266 mg	615 kcal 27.8 g 20.3 g 289 mg
5 (水)	豚汁うどん 魚の塩焼き プロッコリーのおかか和え みかん	乾めん、胚芽米、さといも、さつまいも、白ごま、オリーブ油	牛乳、さば、豚肉(もも)、淡色みそ、チーズ、ベーコン、花かつお	みかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、長ねぎ、レモン(幼児)、レモン果汁(乳児)ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ(りんごジュース) 牛乳 さつまいもチーズおにぎり	E 480 kcal P 23.7 g F 16.9 g Ca 256 mg	572 kcal 27.6 g 18.7 g 275 mg
6 ・ 20 (木)	ごはん 生揚げのチリソース 粉吹芋 ジョアマスカット	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ジョアマスカット、生揚げ、豚ひき肉、卵、スキムミルク	りんご、にんじん、長ねぎ、ピーマン、バセリ粉、にんにく、生姜汁	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩	ツナ炒飯(ぶどうジュース) 牛乳 りんご蒸しパン	E 541 kcal P 23.8 g F 14.9 g Ca 574 mg	630 kcal 27.1 g 17.0 g 605 mg
7 ・ 21 (金)	カレーライス ひじきのナムル 柿	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	100%オレンジ果汁、かき、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき、粉かんてん、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、カレー粉、食塩	おかかおにぎり(やさいジュース) 牛乳 オレンジゼンマイ	E 437 kcal P 15.0 g F 11.0 g Ca 214 mg	521 kcal 17.7 g 12.3 g 223 mg
8 ・ 22 (土)	ごはん みかん 信田巻煮 きのこの野菜炒め 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	胚芽米、カステラ、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、ベーコン、淡色みそ	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	木の葉せんべい(りんごジュース) 牛乳 カステラ	E 504 kcal P 19.4 g F 16.3 g Ca 284 mg	614 kcal 23.1 g 19.1 g 311 mg
10 (月)	ごはん りんご 肉ごぼう 豆腐の和え物 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、ロールパン、さといも、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、大豆水煮、豚肉(もも)、淡色みそ、きな粉、花かつお	りんご、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 きなこ揚げパン	E 520 kcal P 20.6 g F 19.0 g Ca 266 mg	616 kcal 24.3 g 22.2 g 288 mg
11 ・ 25 (火)	ごはん 豆腐のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	胚芽米、さといも(皮付)、マカロニ、パン粉、なたね油、砂糖、白ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、こしょう、ゆかり	とっとちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E 527 kcal P 19.0 g F 16.1 g Ca 258 mg	630 kcal 22.3 g 18.6 g 278 mg
12 ・ 26 (水)	ごはん 魚のものみじ焼き 切干大根の煮物 清汁(豆腐・わかめ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター、マヨネーズ、なたね油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、スキムミルク	かき、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 柿のヨーグルトケーキ	E 519 kcal P 22.7 g F 17.0 g Ca 297 mg	620 kcal 27.0 g 19.7 g 327 mg
13 ・ 27 (木)	鶏そぼろ丼 スピナチサラダ 柿	胚芽米、スペゲティ、砂糖、すりごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ロースハム、ツナ油漬缶、凍り豆腐	かき、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ビーマン、生姜汁	ケチャップ、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩、こしょう	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 スペゲティナポリタン	E 536 kcal P 24.7 g F 18.5 g Ca 237 mg	639 kcal 29.4 g 21.5 g 252 mg
14 ・ 28 (金)	ごはん みかん 鶏と根菜の煮物 こまつなのはく和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、焼ぶ、砂糖、なたね油、すりごま、無塩バター、マリービスケット	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、凍り豆腐、油揚げ	みかん、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 お麩のラスク カレー味 マリービスケット	E 481 kcal P 21.0 g F 16.3 g Ca 298 mg	588 kcal 25.0 g 19.6 g 326 mg
17 (月)	ごはん レバーの焼肉 さつま芋と南瓜のサラダ 春雨と豆腐のスープ	胚芽米、さといも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、無塩バター、はるさめ、砂糖、なたね油	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、パナナ、レーズン、にんにく、生姜汁	しょうゆ、みりん、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	カレーピラフ(やさいジュース) 牛乳 バナナスコーン	E 531 kcal P 20.7 g F 19.1 g Ca 239 mg	638 kcal 24.9 g 22.5 g 255 mg
18 (火)	ごはん 豆腐のチキンナゲット 三色サラダ みかん 誕生日会	胚芽米、上新粉、なたね油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ジョアマスカット、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳	みかん、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	酢、しょうゆ、コンソメ	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 豆乳クッキー	E 653 kcal P 22.5 g F 26.4 g Ca 513 mg	766 kcal 25.4 g 31.5 g 527 mg
29 (土)	ごはん りんご 肉ごぼう 豆腐の和え物 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、さといも、なたね油、砂糖、ムーンライト、ぱりんこせんべい	牛乳、木綿豆腐、大豆水煮、豚肉(もも)、淡色みそ、花かつお	りんご、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 ムーンライト 塩味せんべい	E 429 kcal P 17.7 g F 13.6 g Ca 251 mg	520 kcal 20.8 g 16.5 g 270 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつきます。

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 602Kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.1g カルシウム 325mg 鉄分 4mg
エネルギー 505Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.4g カルシウム 303mg 鉄分 3mg