

# 11月 きゅうしよくだより

令和 7 年  
ちとせ山ゆり保育園

## 上手にしっかり噛んで食べよう！

「まごわやさしい」は噛み応えのある食材を多く含みます。

### 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

飲み物で流し込み  
ながら食べている

#### 早食い

数回しか噛まないで  
飲み込んでしまう



#### 前歯食べ

奥歯で食べないで  
前歯だけで食べる

#### 詰め込み食べ

一口量が分からず  
入るだけ入れる

### 「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、固形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けません。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あります。それぞ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」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種の食材がとれているのが、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。



### 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

さつま芋：さつまいもチーズおにぎり

さつま芋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。

### 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)	栄養価		
		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、ビスコ、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 ビスコ 塩味せんべい	E P F Ca	433 kcal 15.6 g 13.6 g 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、挽きわり納豆、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、切り干しだいこん	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 P F Ca	519 kcal 23.4 g 17.5 g 266 mg	615 kcal 27.8 g 20.3 g 289 mg
5 (水)	豚汁うどん 魚の塩焼き ブ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 P F Ca	480 kcal 23.7 g 16.9 g 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、パセリ粉、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 P F Ca	541 kcal 23.8 g 14.9 g 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、粉かんでん、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 オレンジ寒天	E P F Ca	437 kcal 15.0 g 11.0 g 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、酒、食塩	木の葉せんべい(りんごジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	504 kcal 19.4 g 16.3 g 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 P F Ca	520 kcal 20.6 g 19.0 g 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、さつまいも(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 P F Ca	527 kcal 19.0 g 16.1 g 258 mg	630 kcal 22.3 g 18.6 g 278 mg
12 ・ 26 (水)	ごはん 魚のもみじ焼き 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 P F Ca	519 kcal 22.7 g 17.0 g 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、スパゲティ、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、ピーマン、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 スパゲティナポリタン	E P F Ca	536 kcal 24.7 g 18.5 g 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 こまつなの胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、焼ふ、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 P F Ca	481 kcal 21.0 g 16.3 g 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、さつまいも、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、バナナ、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 P F Ca	531 kcal 20.7 g 19.1 g 239 mg	638 kcal 24.9 g 22.5 g 255 mg
18 (火)	ごはん ジョアマスカット 豆腐のチキンナゲット 三色サラダ みかん	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 P F Ca	653 kcal 22.5 g 26.4 g 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 P F Ca	429 kcal 17.7 g 13.6 g 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けます。

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