11月離乳食予定献立表

11月	昼食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		8・9ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
2 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/赤パプリカ	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/赤パプリカ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
4 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/赤ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/赤ピーマン	野菜ペースト	大根/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	いんげん/人参	煮浸し	いんげん/人参			
5 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/ほうれん草/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/ほうれん草/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/ほうれん草/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参	白身魚ペースト	魚	
6 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（梨） 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
7 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のスープ	豆腐/わかめ	豆腐のスープ	豆腐/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ほうれん草/もやし/人参	そぼろ煮	肉/ほうれん草/もやし/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜	豆腐ペースト	豆腐	
9 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/人参	煮浸し	小松菜/人参			
10 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/ほうれん草/人参	肉と野菜の柔らか煮	魚/ほうれん草/人参	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/ほうれん草/人参	
					白身魚ペースト	魚	
11 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/じゃが芋	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/じゃが芋	野菜ペースト	じゃが芋/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
12 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもの柔かに煮 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/コーン/トマト	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/コーン/トマト	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草/トマト	
13 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	レバー/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉/豆腐	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉/豆腐	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/小松菜	
	煮浸し	小松菜/コーン	煮浸し	小松菜/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
14 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
16 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	麩のみそ汁	麩/わかめ	麩のみそ汁	麩/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん	
	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
17 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/じゃが芋	白菜のみそ汁	白菜/じゃが芋	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ブロッコリー	野菜ペースト	白菜/じゃが芋/玉ねぎ/ブロッコリー	

11月	昼食						おやつ
	離乳後期（9～１１ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		8・9ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
18 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
19 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 育児用ミルク
	野菜スープ	ほうれん草/玉ねぎ	野菜スープ	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁		
	ミルク煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	ミルク煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜			
20 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/肉	大根のみそ汁	大根/肉	だし汁		
	炒め煮	肉/麸/キャベツ/玉ねぎ/もやし	柔らか煮	肉/麸/キャベツ/玉ねぎ/もやし	野菜ペースト	大根/キャベツ/玉ねぎ	
21 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/じゃがいも/にんじん	肉と野菜の柔らか煮	肉/じゃがいも/にんじん	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃがいも	
24 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	
	おかか煮	ブロッコリー/人参	おかか煮	ブロッコリー/人参			
25 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	にんじん/白菜/きゅうり	
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
26 木	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり	
			煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参			
27 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	わかめスープ	わかめ/人参/コーン	わかめスープ	わかめ/人参/コーン	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/白菜/かぼちゃ	
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
28 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/もやし/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
30 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	もずくのみそ汁	もずく/玉ねぎ/ほうれん草	もずくのみそ汁	もずく/玉ねぎ/ほうれん草	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/ほうれん草/人参	
	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	白身魚ペースト	魚	

＊離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年11月
あおいこども（浦添市統一献立参考）

１１月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	2 ルヴァン	3	4 ハーベストセサミ	5 カルシウムウエハース	6 焼き芋	7 ぽたぽた焼き
昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン キャベツのサラダ　パイン缶	文化の日	マージンごはん みそ汁 豚の味噌炒め いんげんのごまマヨ和え	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 切干大根のサラダ	ごはん みそ汁 豚こまの照り焼き もやしのナムル	キッズビビンバ スープ 和え物
3時のおやつ	雪の宿 りんご　牛乳		ジャムサンド（マーマレード） 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	ビスコ 梨　牛乳	チョコスティックパン 牛乳
午前のおやつ	9 野菜スティック	10 丸ボウロ	11 バナナ	12 ミレービスケット ノンフライ	13 動物ビスケット	14 棒チーズ
昼食	秋野菜カレー 和え物 シークァーサーゼリー	ごはん みそ汁 さんまのしそチーズ焼き 和え物	ごはん みそ汁 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ	ごはん みそ汁 鶏手羽元のさっぱり煮 和え物	麦ごはん レバーのみそ汁 オムレツ ほうれん草のおかかソテー	豚丼 和え物 バナナ
3時のおやつ	かりんとう バナナ　牛乳	シャカシャカポテト 麦茶	ごまフレーク 牛乳	芋天ぷら 麦茶	黒棒 りんご　牛乳	クリームパン 牛乳
午前のおやつ	16 まがりせんべい	17 カル鉄スティック	18 五穀ビスケット	19 バナナ	20 ヨーグルト	21 麦菓子
昼食	ごはん みそ汁 チキンピカタ ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁 鶏肉のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	お子様ランチ キャベツのスープ のり塩のから揚げ 和え物　みかん	ごはん クリームシチュー 和え物 野菜ジュース	ごはん イナムドゥチ 豚の角煮風　黄桃 麸チャンプルー	スタミナ丼 和え物 パイン缶
3時のおやつ	クッキー りんご　牛乳	野菜天ぷら 麦茶	チーズケーキ 牛乳	もずくのヒラヤーチー 麦茶	亀の甲せんべい 梨　牛乳	黒棒 バナナ　牛乳
午前のおやつ		24 カルシウムせんべい	25 ビスコ	26 ソフトせんべい	27 ぶどうゼリー	28 豆乳ウエハース
昼食	勤労感謝の日	ポークカレー ブロッコリーの土佐和え きになる野菜ジュース	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ 和え物	ミートソーススパゲティ スープ サラダ ヨーグルト	麻婆豆腐丼 スープ ベイクドかぼちゃ パイン缶	焼きそば サラダ みかん缶
3時のおやつ		サーターアンダギー 麦茶	ぽたぽた焼き バナナ　牛乳	ひじきおにぎり 茹でとうもろこし　桑茶	はちゃ棒 柿　牛乳	おにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	30 豆乳（フルーツ味）					
昼食	麦ごはん もずくスープ スルルーの南蛮漬け ひじきの白和え					
3時のおやつ	クラッカーサンド（パインチーズ） 牛乳					

// 11月24日は「和食の日」です

和食が日本の大切な食文化であることを見直し、
次の世代に伝えていくことを目的として設けられました。
和食は、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた
栄養バランスのよい食事です。
だしのうま味を活かすことで、塩分をとりすぎない工夫もできます。
毎日の食事の中でも和食の良さを感じてみましょう。

身近な和食文化

旬の食材を使っている
四季がはっきりしていて自然の恵みが
豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、
その季節を味や見た目で楽しんでいる。

「いただきます」「ごちそうさま」と言う
自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に
感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならでは。

あおいこども園（浦添市統一献立参考）令和8年11月

日付	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2 月	胚芽米、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○牛乳	キャベツ、○りんご、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）
4 水	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マージン（もちきび）、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりごま（白）	豚Bロース　スライス、○牛乳、わかめ（乾）	大根、いんげん(冷凍）、○マーマレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ
5 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	タラ（切り身・骨皮なし）、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○きな粉	大根、きゅうり、人参、山東菜、千切り大根（乾）
6 金	胚芽米、◎焼き芋、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、グラニュー糖、新玄	豚Bロース、シーチキン、○牛乳、	○梨、もやし、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきだけ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが
7 土	胚芽米、○パン、押麦、油、砂糖、ごま油、有塩バター、白煎りごま	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ（無卵白）、○牛乳、カットわかめ、わかめ（乾）	コーン缶、もやし、白菜、ほうれん草、にんじん、長ねぎ
9 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、白煎りごま、砂糖、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ、○バナナ
10 火	胚芽米、○じゃがいも、○油、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、新玄	さんま（開き・中骨なし）、スライス、○あおのり	ほうれん草（冷凍・国産）、栗かぼちゃ、キャベツ、ねぎ
11 水	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（プレーン）、○マーガリン	タラ（切り身・骨皮なし）、大豆水煮、粉チーズ、○牛乳、わかめ（乾）	きゅうり、えのきだけ、人参、ねぎ、◎バナナ、にんにく
12 木	胚芽米、○小麦粉、○油、三温糖、マヨネーズ、新玄、○さつまいも、○油、○片栗粉	鶏手羽元、シーチキン、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、トマト、人参、コーン缶、ねぎ
13 金	米、じゃがいも、押麦、油、新玄	卵、合びき肉、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、保育乳（調理用）、○牛乳、豆腐	ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、○りんご
14 土	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、三温糖	豚Bローススライス、○牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍）、にんじん、バナナ
16 月	胚芽米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、量型麸、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、卵、シーチキン○牛乳、わかめ（乾）	ほうれん草（冷凍・国産）、人参、○りんご
17 火	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、新玄、片栗粉、揚げ油	鶏もも肉（皮なし）、保育乳（調理用）、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、シーチキン	ブロッコリー（冷凍）、白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、○玉ねぎ、○にんじん、○にら
18 水	胚芽米、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、あおのり、豚ひき肉、シーチキン、ベーコン、○牛乳（県産　成分無調整）、◎ヨーグルト60g、スライスチーズ、わかめ（乾）	みかん（S）、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、大葉
19 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、白煎りごま	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、ツナ油漬缶、○塩抜きもずく、○スライスハム（卵不使用）	アンパンマンやさいとりんご、白菜、玉ねぎ、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、◎バナナ、○人参、○キャベツ、○にら
20 金	胚芽米、三温糖、油、片栗粉、新玄	豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、シーチキン、車麸、○牛乳	大根、キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、マーマレード、にら、干し椎茸、○梨
21 土	胚芽米、油、砂糖	合びき肉、牛乳、◎棒チーズ	玉ねぎ、人参、なす、トマト水煮缶（カット）、きゅうり、○バナナ
24 火	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、○小麦粉、三温糖、○揚げ油	グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○卵	玉ねぎ、ブロッコリー（冷凍）、人参、栗かぼちゃ、トマト
25 水	胚芽米、揚げ油、小麦粉、新玄、	さば（切り身/骨なし）、豆腐、○卵、卵、○牛乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ、○バナナ
26 木	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、三温糖	合びき肉、牛乳、○油揚げ、ヨーグルト60g、○だし用昆布	○どうもろこし（冷凍）3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、○人参、トマト水煮缶（カット）、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ（黄）、ピーマン、ねぎ、○ひじき
27 金	胚芽米、油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○牛乳、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ、○柿
28 土	中華麺、○胚芽米、油、白煎りごま、すりごま（白）	豚バラ肉スライス、豚Bロース　スライス、かにかまぼこ	キャベツ、千切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン
30 月	米、油、押麦、小麦粉、砂糖、ねりごま、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、新玄	豆腐、スルルー（きびなご）、塩抜きもずく、◎豆乳（フルーツ味）、○牛乳、タラ（切り身・骨皮なし）、○クリームチーズ	人参、いんげん(冷凍）、ねぎ、ひじき、レモン果汁

給食だより１１月号

お米のちから――毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★　お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗１杯	パン６枚切り１枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4ｇ	約2.5ｇ
食塩相当量	0ｇ	約0.8ｇ
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

※日本食品標準成分表（八訂）より

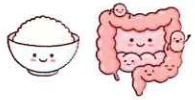
※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★　お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。

・冷やご飯はさらに効果的！

炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。



★　子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」――つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

- おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
- おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
- 米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
- ごはんボール：炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。

★　お米のメリット

腹持ちが良い

ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

体にやさしい

脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

日本の食文化そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

★　簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり（補食用）

【材料 4個分】　ご飯 200ｇ　/　しらす20ｇ　/白ごま 小さじ1　/　塩 少々

【作り方】
① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② 手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。※ラップを使うと衛生的に丸められます。
③ お好みでのりを巻いて完成。

１１月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	2 ルヴァン	3	4 ハーベストセサミ	5 カルシウムウエハース	6 焼き芋	7 ぽたぽた焼き
昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン キャベツのサラダ　パイン缶	文化の日	マージンごはん みそ汁 豚の味噌炒め いんげんのごまマヨ和え	ごはん 具だくさんみそ汁 白身魚の西京焼き 切干大根のサラダ	ごはん みそ汁 豚こまの照り焼き もやしのナムル	キッズビビンバ スープ 和え物
3時のおやつ	雪の宿 りんご　牛乳		ジャムサンド（マーマレード） 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	ビスコ 梨　牛乳	チョコスティックパン 牛乳
午前のおやつ	9 野菜スティック	10 丸ボウロ	11 バナナ	12 ミレービスケット ノンフライ	13 動物ビスケット	14 棒チーズ
昼食	秋野菜カレー 和え物 シークァーサーゼリー	ごはん みそ汁 さんまのしそチーズ焼き 和え物	お弁当会	ごはん みそ汁 鶏手羽元のさっぱり煮 和え物	麦ごはん レバーのみそ汁 オムレツ ほうれん草のおかかソテー	豚丼 和え物 バナナ
3時のおやつ	かりんとう バナナ　牛乳	シャカシャカポテト 麦茶	ごまフレーク 牛乳	芋天ぷら 麦茶	黒棒 りんご　牛乳	クリームパン 牛乳
午前のおやつ	16 まがりせんべい	17 カル鉄スティック	18 五穀ビスケット	19 バナナ	20 ヨーグルト	21 麦菓子
昼食	ごはん みそ汁 チキンピカタ ほうれん草の白和え	ごはん みそ汁 鶏肉のグラタン風 ブロッコリーのサラダ	お子様ランチ キャベツのスープ のり塩から揚げ 和え物　みかん	ごはん クリームシチュー 和え物 野菜ジュース	ごはん イナムドゥチ 豚の角煮風　黄桃 麸チャンプルー	スタミナ丼 和え物 パイン缶
3時のおやつ	クッキー りんご　牛乳	野菜天ぷら 麦茶	チーズケーキ 牛乳	もずくのヒラヤーチー 麦茶	亀の甲せんべい 梨　牛乳	黒棒 バナナ　牛乳
午前のおやつ		24 カルシウムせんべい	25 ビスコ	26 ソフトせんべい	27 ぶどうゼリー	28 豆乳ウエハース
昼食	勤労感謝の日	ポークカレー ブロッコリーの土佐和え きになる野菜ジュース	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ 和え物	ミートソーススパゲティ スープ サラダ ヨーグルト	麻婆豆腐丼 スープ ベイクドかぼちゃ パイン缶	焼きそば サラダ みかん缶
3時のおやつ		サーターアンダギー 麦茶	ぽたぽた焼き バナナ　牛乳	ひじきおにぎり 茹でとうもろこし　桑茶	はちゃ棒 柿　牛乳	おにぎり お茶・麦茶
午前のおやつ	30 豆乳（フルーツ味）					
昼食	麦ごはん もずくスープ スルルーの南蛮漬け ひじきの白和え					
3時のおやつ	クラッカーサンド（パインチーズ） 牛乳					

// 11月24日は「和食の日」です

和食が日本の大切な食文化であることを見直し、
次の世代に伝えていくことを目的として設けられました。
和食は、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた
栄養バランスのよい食事です。
だしのうま味を活かすことで、塩分をとりすぎない工夫もできます。
毎日の食事の中でも和食の良さを感じてみましょう。

身近な和食文化

旬の食材を使っている
四季がはっきりしていて自然の恵みが
豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、
その季節を味や見た目で楽しんでいる。

「いただきます」「ごちそうさま」と言う
自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に
感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならでは。

あおいこども園（浦添市統一献立参考）令和8年11月

日付	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2 月	胚芽米、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖、油、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○牛乳	キャベツ、○りんご、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、パプリカ（赤）
4 水	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マージン（もちきび）、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりごま（白）	豚Bロース　スライス、○牛乳、わかめ（乾）	大根、いんげん(冷凍）、○マーマレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ
5 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	タラ（切り身・骨皮なし）、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○きな粉	大根、きゅうり、人参、山東菜、千切り大根（乾）
6 金	胚芽米、◎焼き芋、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、グラニュー糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、シーチキン、○牛乳、あおのり	○梨、もやし、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきたけ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが
7 土	胚芽米、○パン、押麦、油、砂糖、ごま油、有塩バター、白煎りごま	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ（無卵白）、○牛乳、カットわかめ、わかめ（乾）	コーン缶、もやし、白菜、ほうれん草、にんじん、長ねぎ
9 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、白煎りごま、砂糖、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ、○バナナ
10 火	胚芽米、○じゃがいも、○油、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、新玄	豚Bロース　スライス、○あおのり	ほうれん草（冷凍・国産）、栗かぼちゃ、キャベツ、ねぎ
11 水		お弁当会	
12 木	胚芽米、○小麦粉、○油、三温糖、マヨネーズ、新玄、○さつまいも、○油、○片栗粉	鶏手羽元、シーチキン、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、冬瓜、トマト、人参、コーン缶、ねぎ
13 金	米、じゃがいも、押麦、油、新玄	卵、含びき肉、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、保育乳（調理用）、○牛乳、豆腐	ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、○りんご
14 土	胚芽米、マヨネーズ、砂糖、三温糖	豚Bローススライス、○牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍）、にんじん、バナナ
16 月	胚芽米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、星型麸、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、卵、シーチキン○牛乳、わかめ（乾）	ほうれん草（冷凍・国産）、人参、○りんご
17 火	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、新玄、片栗粉、揚げ油	鶏もも肉（皮なし）、保育乳（調理用）、生クリーム、卵、ピザ用チーズ、シーチキン	ブロッコリー（冷凍）、白菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、○玉ねぎ、○にんじん、○にら
18 水	胚芽米、油、パン粉	牛乳、さんま（開き・中骨なし）、豚ひき肉、シーチキン、ベーコン、○牛乳（県産　成分無調整）、◎ヨーグルト60g、スライスチーズ、わかめ（乾）	みかん（S）、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、大葉
19 木	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、白煎りごま	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、ツナ油漬缶、○塩抜きもずく、○スライスハム（卵不使用）	アンパンマンやさいとりんご、白菜、玉ねぎ、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、◎バナナ、○人参、○キャベツ、○にら
20 金	胚芽米、三温糖、油、片栗粉、新玄	豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、シーチキン、車麸、○牛乳	大根、キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、マーマレード、にら、干し椎茸、○梨
21 土	胚芽米、油、砂糖	合びき肉、牛乳、◎棒チーズ	玉ねぎ、人参、なす、トマト水煮缶（カット）、きゅうり、○バナナ
24 火	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、○小麦粉、三温糖、○揚げ油	グーヤー（豚うで肉）、○牛乳、○卵	玉ねぎ、ブロッコリー（冷凍）、人参、栗かぼちゃ、トマト
25 水	胚芽米、揚げ油、小麦粉、新玄、	さば（切り身/骨なし）、豆腐、○卵、卵、○牛乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ、○バナナ
26 木	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、ごまドレッシング、オリーブ油、三温糖	合びき肉、牛乳、○油揚げ、ヨーグルト60g、○だし用昆布	○とうもろこし（冷凍）3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、○人参、トマト水煮缶（カット）、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ（黄）、ピーマン、ねぎ、○ひじき
27 金	胚芽米、油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、○牛乳、カットわかめ	栗かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ、○柿
28 土	中華麺、○胚芽米、油、白煎りごま、すりごま（白）	豚バラ肉スライス、豚Bロース　スライス、かにかまぼこ	キャベツ、千切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン
30 月	米、油、押麦、小麦粉、砂糖、ねりごま、片栗粉、三温糖、すりごま（白）、新玄	豆腐、スルルー（きびなご）、塩抜きもずく、◎豆乳（フルーツ味）、○牛乳、タラ（切り身・骨皮なし）、○クリームチーズ	人参、いんげん(冷凍）、ねぎ、ひじき、レモン果汁

給食だより１１月号

お米のちから――毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★　お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗１杯	パン６枚切り１枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4ｇ	約2.5ｇ
食塩相当量	0ｇ	約0.8ｇ
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

※日本食品標準成分表（八訂）より

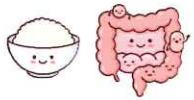
※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★　お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。

・冷やご飯はさらに効果的！

炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。



★　子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」――つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

- おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
- おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
- 米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
- ごはんボール：炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。

★　お米のメリット

腹持ちが良い

ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

体にやさしい

脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

日本の食文化そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

★　簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり（補食用）

【材料 4個分】　ご飯 200g　/　しらす20g　/白ごま 小さじ1　/　塩 少々

【作り方】
① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② 手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。※ラップを使うと衛生的に丸められます。
③ お好みでのりを巻いて完成。