令和8年度　長岡市立保育園･こども園

11月こんだて表

			あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	きいろの食品 熱や力になるもの	エネルギー kcal	塩分量 g	家庭で食べて欲しい食品
2	月	切干大根入りビビンバ（卵入り）　きのこスープ　果物	豚肉　卵	切干大根　もやし　青菜　にんじん　しめじ　えのき　しいたけ　わかめ　たまねぎ　果物	米　油　砂糖　ごま	402	1.7	魚介類
4	水	吹き寄せごはん　のり酢あえ　豚汁　果物	油揚げ　ツナ　豚肉　豆腐	にんじん　しめじ　いんげん　青菜　もやし　のり　たまねぎ　だいこん　こんにゃく　果物	米　さつまいも　油	377	1.5	卵類
5	木	焼きそば　青菜のスープ　フルーツヨーグルト	豚肉　いか　ヨーグルト	キャベツ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　きくらげ　青菜　はくさい　えのき　コーン　果物	中華めん　油	417	2.3	豆・豆製品
6	金	【まごわやさしい】ごはん　魚の香味ソース　三色おひたし　なめこ汁	魚　かつお節　豆腐　油揚げ	ねぎ　青菜　もやし　にんじん　なめこ　わかめ	米　片栗粉　油　じゃがいも　砂糖　ごま	404	1.7	果実類
9	月	ごはん　すき焼き煮　カルシウムあえ　果物	豚肉　生揚げ　しらす	はくさい　にんじん　ねぎ　しめじ　こんにゃく　青菜　切干大根　ひじき　果物	米　砂糖　油　ごま	396	1.2	魚介類
10	火	食パン　ツナコロッケ　ゆで野菜　コンソメスープ　ヨーグルト	ツナ　ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　キャベツ　にんじん　だいこん　いんげん　コーン	パン　じゃがいも　油　上新粉　パン粉	415	2.5	豆・豆製品
11	水	ごはん　鶏肉のごまみそ焼き　じゃがいものカレーきんぴら　麩のすまし汁	鶏肉　ちくわ　豆腐	にんじん　ピーマン　こんにゃく　わかめ　ねぎ	米　砂糖　じゃがいも　油　ふ　ごま	383	1.7	淡色野菜
12	木	卵とじうどん　おからのサラダ　果物	卵　豚肉　かまぼこ　油揚げ　おから　ツナ	にんじん　青菜　ねぎ　しいたけ　れんこん　たまねぎ　きゅうり　果物	うどん	421	2.6	海藻類
13	金	ごはん　ひじき納豆　甘酢あえ　おでん	納豆　ウインナー　さつま揚げ　生揚げ	青菜　にんじん　ひじき　はくさい　きゅうり　みかん　だいこん　こんにゃく　昆布	米　砂糖　さといも　ごま	413	1.9	きのこ類
16	月	マーボー丼　ゆかりあえ　わかめスープ　ヨーグルト	豚肉　豆腐　ヨーグルト	たけのこ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　にら　だいこん　きゅうり　わかめ　ねぎ　えのき	米　油　砂糖　片栗粉　ごま	418	2.4	いも類
17	火	チーズサンド　ポークビーンズ　ひじきサラダ　果物	チーズ　豚肉　だいず	たまねぎ　にんじん　エリンギ　トマト缶　いんげん　ひじき　キャベツ　コーン　果物	パン　油　砂糖	432	2.4	卵類
18	水	【かみかみ献立】ごはん　鶏肉のかりん揚げ　れんこんサラダ　かぼちゃのみそ汁	鶏肉　油揚げ	れんこん　キャベツ　にんじん　えだまめ　かぼちゃ　たまねぎ	米　片栗粉　砂糖　油　ごま	436	1.7	果実類
19	木	長崎ちゃんぽん　おいもさん（3）サラダ　果物	豚肉　いか　えび　豆乳　ハム	キャベツ　もやし　にんじん　きくらげ　ねぎ　きゅうり　たまねぎ　果物	中華めん　油　さつまいも　じゃがいも　さといも	448	2.3	海藻類
20	金	【和食の日献立】ごはん　魚の塩焼き　切昆布煮　さつま汁	魚　うちまめ　油揚げ　かまぼこ　鶏肉	こんぶ　にんじん　いんげん　だいこん　たまねぎ　ごぼう　こんにゃく	米　砂糖　油　さつまいも	424	1.7	きのこ類
24	火	ナン　大豆入りドライカレー　海草サラダ　牛乳	豚肉　だいず　ツナ　牛乳	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトピューレ　わかめ　もやし	ナン　じゃがいも　砂糖　油	417	2.0	果実類
25	水	【減塩うまみランチ】ごはん　魚のごまケチャップソース　柿なます　打ち豆入りみそ汁	魚　うちまめ　油揚げ	たまねぎ　柿　だいこん　にんじん　はくさい　ねぎ　青菜	米　砂糖　ごま	398	1.4	緑黄色野菜
26	木	ごはん　たまごやき　鉄火みそ　いも煮汁　果物	卵　だいず　豚肉	ごぼう　にんじん　ねぎ　はくさい　こんにゃく　しめじ　果物	米　油　砂糖　さといも	448	1.9	魚介類
27	金	ケチャップライス　魚の豆乳クリーム煮　コーンサラダ　果物	ハム　魚　豆乳	にんじん　たまねぎ　いんげん　かぼちゃ　青菜　エリンギ　もやし　きゅうり　コーン　果物	米　油　上新粉	423	1.9	海藻類
30	月	ごはん　とらねこふりかけ　生揚げのオイスターソース煮　さっぱりあえ	ツナ　豚肉　生揚げ	切干大根　ひじき　だいこん　にんじん　青菜　きくらげ　キャベツ　きゅうり　みかん	米　砂糖　油　ごま	391	1.8	いも類

＊栄養価は、3歳以上児の昼食分です。(1～2歳児はこの概ね8割)
＊この他に、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
＊園の行事等により、献立が変更になることがあります。
＊旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

今月のトピックス

★早寝早起き朝ごはん
～バランス朝ごはんのコツ！～
★食べる量は3･1･2



早寝・早起き・朝ごはん　11月

朝ごはんの役割

朝ごはんには、頭と体を目覚めさせる
大切な役割があります。

- ●体温があがり、体が活発になる
- ●脳にエネルギー補給される
- ●腸が刺激されて働きがよくなる

生活リズムを整えよう



＜早寝・早起きのコツ＞

- ●昼間は元気いっぱい体を動かそう
- ●寝る前に食べ物を食べない
- ●休日もなるべくリズムを変えないで




早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べると、
一日を元気にスタートできます！



バランス朝ごはんのコツ　★3つの色の食品をそろえましょう★

きいろ



おもにエネルギーのもとになる

あか



おもに体をつくるもとになる

みどり



おもに体の調子をととのえる

★ごはん＋具沢山のお汁で黄赤緑！

おみそ汁に、たっぷりの野菜、芋類、豆腐や油揚げ、
魚介類、卵などを入れれば、1品でもバランスUP！
ごはんも入れて、雑炊にしても。

★ごはんにのっけて(混ぜて)、黄赤緑！

納豆＋冷凍オクラ＋ひじき、
目玉焼き＋キャベツ　など



★パンにのせてトースターへ

ソースをぬって　＋　緑の食べ物をのせて　＋　赤の食べ物をのせて



★野菜のアレンジ術

前日に下処理しておく(切る、茹でる、蒸すなど)

⇒マヨネーズやドレッシングをかけて、温野菜サラダ
⇒インスタントスープに入れて、具沢山スープ

前日に握ったおにぎり
に、インスタントみそ汁
＋αの具でもOK！



魚缶詰、カット野菜、冷凍
野菜なども便利！

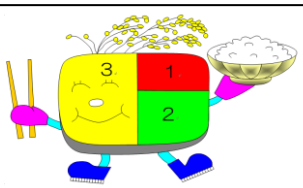


食べる量は「3・1・2」

お弁当箱を６等分したときに、

主食：主菜：副菜　が　3:1:2

になるように組み合わせると、エネルギーや栄養素を
適量かつバランスよくとることができます。



出典：NPO法人食生態学
実践フォーラム

お弁当でない食事でも、
これに気を付ければ一目で
バランスが分かります

