

NITOBEGOHAN

秋が深まり、肌寒い日も増えてきましたね。
にとべごはんでは『食欲の秋』ということで秋を感じることができる食材や献立を多く取り入れました！
皆さんの『○○な秋』は、どんな秋ですか？

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



Pickup News Part1

おにぎりアクションを実施しました！

10月7日から11月15日までおにぎりアクションが開催されています。
おにぎりアクションはSNSにおにぎりの写真を投稿すると、1投稿につき5食の給食がアフリカ・アジアの子どもたちに届けられる取り組みです。
にとべごはんでも実施し給食室で1つ1つおにぎりを握って提供しました！
おにぎりアクションの開催期間はまだまだ続くのでお家でもおにぎりを握って参加してみてください！



K O N D A T E

FISH

VEGETABLES

MEAT

日	曜 日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の働きを整える				
4	火	塩昆布ごはん・鶏肉の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 五目汁・豆乳プリン	塩昆布 鶏肉 じゃこ 豆腐 寒天 ゼラチン 豆乳	米 玄米 ごま 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん 干ししいたけ だけのこと 万能ねぎ	323	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
5	水	ごはん・白身魚のきのこあんかけ・なっとう和え 白菜のみそ汁・レモンゼリー	ホキ 絹豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	なめこ えのきだけ にんじん 万能ねぎ ごま油 もやし ねぎ はくさい レモン	315	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 メープルシロップ	138
6	木	ツナトースト（ごはん）・カラフルサラダ・トマトシチュー・柿	ツナ 豚肉	食パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター	レモン 玉ねぎ ピーマン きゅうり にんじん トマト パセリ 柿	368	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
7	金	麦ごはん・鯖の西京漬け・肉じゃが・吉野汁・ブドウゼリー	サワラ みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 押し麦 砂糖 しらたき じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん ごま油 干ししいたけ ブドウジュース	341	★スターシェフコラボ★ バターケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター グラニュー糖 小麦粉 強力粉 薩摩シェフ メニュー!	192
10	月	中華丼・パンサンスー・杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ 牛乳 寒天 ゼラチン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん はくさい しいたけ だけのこと ごま油 キャベツ きゅうり	349	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	172
11	火	発芽玄米入りごはん・鮭の塩こうじ焼き・芋のきんぴら なめこのみそ汁・オレンジ	サケ 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 塩こうじ 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう さやいんげん なめこ ねぎ ごま油 オレンジ	319	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	142
12	水	ごはん・梅しそつくね・インゲンともやしのごま和え とりごぼう汁・アセロラゼリー	鶏肉 豆腐 ゼラチン	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃがいも	ねぎ しそ 梅 もやし にんじん きゃべつ さやいんげん ごぼう だいこん 万能ねぎ アセロラジュース	317	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	116
13	木	ほうとううどん・かぶのサラダ・黒ゴマのブラマンジェ・牛乳	豚肉 生揚げ みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 油 さといも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ かぶ きゅうり	316	おかか おにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
14	金	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ（はんぺん） じゃが芋のごまサラダ・秋の里汁・フルーツのヨーグルトかけ	竹輪 チーズ 青のり たまご 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま さいとも 片栗粉	きゅうり にんじん しょうが だいこん しいたけ しめじ ねぎ ミックスフルーツ	362	バイクドポテト 牛乳	牛乳 オリーブ油 油 じゃがいも	99
17	月	ゆかりごはん・かじきの菜種焼き・野菜の生姜醤油かけ さつまいものみそ汁・カルピスカン	カシキ たまご 鶏肉 みそ 寒天 カルピス	米 油 マヨネーズ さつまいも 砂糖	ゆかり しょうが しめじ ほうれんそう 玉ねぎ ごま油 ねぎ マッシュルーム もやし にんじん ごぼう しいたけ だい こん	369	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
18	火	ミルクパン（ごはん）・ポークチャップ・ポテトサラダ ほうれん草のポタージュ・ピーチゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム 寒天 ゼラチン	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう ももジュース	387	鮭おにぎり 牛乳	サケ のり 牛乳 米	177
19	水	あきのイベント♪ 牛丼・ブロッコリーの塩ゆで・ヨーグルト・牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 しらたき	玉ねぎ にんじん しいたけ さやえんどう ブロッコリー	434	秋いっぱい 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 生クリーム 小麦粉 砂糖 バター 油 さつまいも りんご 干しぶどう	175
20	木	まごわやさしい給食 さつまいもごはん・鯖（1・2歳、年少：鯖）のオニオンソース 竹輪とわかめのごまサラダ・豆腐のあんかけ汁・抹茶ミルクゼリー	サバ 竹輪 わかめ 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	コーン にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ ごま油 にんじん チンゲンツァイ しいたけ もやし	345	チーストースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
21	金	ごはん・厚揚げ（豆腐）の肉みそだれかけ・おかかポテト 和風カレースープ・マンゴーゼリー	生揚げ 豆腐 豚肉 みそ 削り節 青のり ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖	にんにく しょうが だけのこと ごぼう 万能ねぎ にんじん だいこん ねぎ チンゲンツァイ マンゴージュース	316	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 油 うどん 玉ねぎ にんじん きゃべつ	107
25	火	ごはん・じゃがいものコロッケ・お浸し・豚汁・りんご	豚肉 削り節 生揚げ みそ	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ごま油 ねぎ にんじん もやし ごぼう だいこん りんご	371	おふラスク 牛乳	牛乳 鮭 バター 砂糖	92
26	水	菜めし・錦卵・水菜と油揚げのお浸し・すまし汁・小豆ミルクゼリー	菜飯の素 鶏肉 ひじき たまご じゃこ 油揚げ 昆布 豆腐 かまぼこ 寒天 ゼラチン 小豆	米 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 水菜 だいこん きゅうり しょうが しめじ みづば	327	桜えびの ぱりぱりピザ (ビスケット) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 きょうざの皮 マヨネーズ	143
27	木	11月の旬のさかな サンマ かやくごはん・さんま（1・2歳、年少：鮭）の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮・生姜のあったかスープ・オレンジゼリー	油揚げ サンマ 豚肉 鶏肉 豆腐 ゼラチン	米 しらす 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	ごぼう にんじん さやえんどう ねぎ しょうが だいこん さやいんげん しいたけ ほうれんそう オレンジジュース	370	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィンナー 砂糖 ホットケーキミッ クス マヨネーズ パセリ	165
28	金	レモンクリームスパゲティ・コーン入りサラダ キウイフルーツ・牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	レモン 玉ねぎ バセリ マッシュルーム きゅうり にんじん きゅうり コーン キウイフルーツ	395	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※（ ）は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 淳美

October



2025年11月

2025年11月

献立紹介

7	金	本日の午後のおやつは、スターシェフコラボメニューです♪ 中野にあるフランス料理店「松菰」の、「藤澤シェフ」にご考案いただいた『バターケーキ』を出します。 バターをやわらかくなるまで練つとあと、グラニュー糖としっかりすり混ぜます。そこに溶いた卵を加えて混ぜ、強力粉と薄力粉を合わせた粉を入れてさっくりと混ぜて生地を作ります。生地ができたら型に流し込み、オーブンでじっくりと焼いて完成です。表面は少しカリッとしていて、中身はバターのおいしさを感じられるリッチな味わいのケーキです。給食室で心を込めて作ります。楽しみにしていてくださいね。
17	月	『カジキの菜種焼き』は、カジキに醤油や生姜で下味をつけて、みじん切りにした玉ねぎや、丁寧に作った炒り卵、マヨネーズと一緒に混ぜ合わせた後に、オーブンでこんがり焼いて作ります。 ごはんとの相性が抜群なので、普段魚が苦手な食べるのが難しいお友達も挑戦してみましょう。
20	木	「まごわやさしい給食」の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。『さつまいもごはん』は秋が旬の「さつまいも」が入っていて、さつまいものやさしい甘みを感じられるごはんです。「さつまいも」は疲れた身体を元気にしてくれたり、おなかの調子を整えてくれると言われています。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。
27	水	11月の旬の魚「サンマ」の登場です。「サンマ」は30cmから40cmほどの大きさの魚です。漢字では「秋刀魚」と書きますが「秋に旬を迎えよく獲れること」と「細長い柳葉形で銀色に輝くからだが「刀」に見えること」が由来といわれています。DHAやEPAが豊富で、病気になりにくい身体を作ってくれます。にとべごはんでは、『サンマの塩焼き』で登場します。シンプルな味付けですが、サンマ本来のおいしさを感じられるメニューです。秋を感じながら味わって食べてください。

食欲の秋！
食育の秋！

11月8日は『いい歯の日』

11月8日は『いい(1)い(1)歯(8)』の日とされています。
6月にも『歯と口の健康習慣』がありますが、皆さんはよく噛んで食べることを今も意識できていますか？
美味しいものを美味しく食べるためには歯はとても大切です。
改めて歯の大切さを考えて食欲の秋を楽しみましょう♪

『いい歯』の味方！

秋の味覚たち！

きのこ類のビタミンD、栗のマグネシウムやカリウム歯の再石灰化を促して歯を強くしてくれます。

サンマや鮭などの魚介類には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、歯茎の健康を保つタンパク質が豊富に含まれています。

かぼちゃに含まれるビタミンA、C、Eが豊富で、免疫力を高めて粘膜の健康を保ちます。

日本人が誇る『和食』



11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれているので、新鮮な旬の食材がたくさんとれて、うま味がつまった発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人らしい「食」に関する「習わし(習慣、風習)」でもあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。にとべごはんでも、旬の食材を取り入れた和食を中心とした献立をつくっています。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

せんべい汁 10人分

・煮干しだし	800～1000ml
・鶏モモ肉	50g
・ごぼう	40g
・大根	120g
・にんじん	40g
・ねぎ	40g
・小松菜	40g
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・食塩	小さじ1程度
・南部せんべい	50g(3～4枚)

せんべい汁の作り方

煮干しだしはパックや顆粒を使用していただいても構いません。

- ① ごぼうはささがき、大根、にんじんは短冊切りにする。
- ② ねぎは小口、小松菜は3cmほどの短冊切りにする。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさにカットする。
- ④ 南部せんべいは食べやすい大きさに手で割る。
- ⑤ 煮干しだしで①の根菜とカットした鶏肉を煮る。
- ⑥ 灰汁がでてきたら丁寧にとる。
- ⑦ 食材に火が通ったら②の野菜を入れて調味する。
- ⑧ 味が決まったら仕上げに南部せんべいを入れて完成！

※南部せんべいが水分を吸うので、だしは多めに用意しておくといでしょう。
青森の郷土料理を楽しんでください♪



《 煮干しだしの取り方 》

美味しいだしはうま味がたっぷりつまっているため減塩につながります。この機会にぜひ取ってみてください！

★水500mlに対して煮干し6～7匹程度が目安です。(1Lの場合12～14匹)

水を入れた鍋に煮干しを入れて、30分以上浸します。煮干しが十分に水を吸ったら、強火で沸騰させます。沸騰したら弱火にして、アクを取り除きながら5～10分煮出します。リードをしいたザルでこして完成です！

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

うなぎの混ぜごはん 5人分

・米	3合
・水	600ml
・酒	小さじ1
・だし昆布	4cm程度
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・本みりん	小さじ1
・うなぎの蒲焼き	70g(タレごと使用)
・いりごま(白)	お好み

うなぎの混ぜごはんの作り方

《下準備》だし昆布は使う分だけ水に湿らせたキッチンペーパーなどで軽く拭いておいてください。

- ① 米は洗ったら分量の水に30分以上浸水する。
- ② 浸水が終わったらAの調味料を混ぜ、だし昆布を入れて炊飯する。
- ③ うなぎを食べやすい大きさにして温める。
- ④ 炊きあがりにだし昆布を取り除き、いりごまと③のうなぎをタレごと加えて混ぜる。この時、タレで味の調整する。
- ⑤ 茶碗によそって完成です！



彩りとして絹さやや万能ねぎを散らすと華やかになります。また、お好みで大葉やみょうがなどの旬の食材を加えても美味しく食べられます。季節の食材を楽しんでみてください♪

Pickup News Part2

子ども園で保護者向け試食会を実施しました

10月21日に子ども園の保護者を対象に試食会を実施しました。メニューは『発芽玄米入りごはん・かじきとチーズの包み揚げ・野菜のごま醤油かけ・青菜と豆腐のスープ・ピーチゼリー』で『まごわやさしい』の献立でした。まごわやさしいとは『まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも』の栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい7つの食材の頭文字をとってつくられた言葉です。試食会ではお子さんがいつも食べているにとべごはんを実際に食べることができる機会となっています。子ども園、小学校で定期的の実施されているので、ぜひ参加してみてください！

