

NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBE GOHAN

秋は体を動かすことが気持ちのいい季節です。たくさん体を動かし、秋のおいしいご飯を食べ、かぜに負けない体を作りましょう！



Pickup NEWS part 1 & 2

コンポストを始めました！

コンポストとは、生ごみや落ち葉などの有機物を微生物の働きで分解し、堆肥(たいひ)に変える仕組みです。こども園で出た野菜の皮や食べ残しなどの生ごみを使います。こども園では菜園で様々な植物を育てています。本来捨てるはずだった生ごみを堆肥にすることで、『育てる→作る→食べる』の食循環ができ、地球環境への取り組みにもつながります。



こども園保護者向け試食会のご案内

こども園で保護者向けの試食会を行います。ご興味のある方はぜひご参加ください！

日程: 11月13日(金)

時間: 12:00

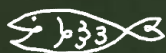
場所: カフェテリア

人数: 10人程



※写真はイメージになります。

K O N D A 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)
			黄色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
1	木	10月の郷土料理『岐阜』 ごはん・鶏ちゃん・ごぼうサラダ・吉野汁・柿	鶏肉 みそ ツナ 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし だいこん こまつな 柿	319	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 マヨネーズ コーン	172
2	金	クリーミーカレーうどん・ひじきと野菜のおかか和え いちごのヨーグルト・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 パルメザンチーズ ひじき 削り節 ヨーグルト 牛乳	うどん 油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ はくさい 万能ねぎ キャベツ	349	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
5	月	ごはん・つみれ汁・水菜と油揚げのお浸し・ミルクティーゼリー	タライワシ たまご みそ 豆腐 ひじき 油揚げ ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな 水菜 きゅうり 玉ねぎ	318	きなこの おふろスク 牛乳	きなこ 牛乳 糖 バター 砂糖	102
6	火	ツナトースト（ごはん）・コーンポテト・トマトシチュー レモンゼリー	ツナ 豚肉 寒天 ゼラチン	食パン マヨネーズ バター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	レモン 玉ねぎ コーン パセリ にんじん トマト	410	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
7	水	発芽玄米入りごはん・竹輪（はんぺん）チーズの磯辺揚げ カリカリじゃこサラダ・鶏ごぼう汁・梨	竹輪 チーズ 青のり たまご じゃこ 鶏肉 豆腐	米 玄米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 万能ねぎ 梨	331	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
8	木	ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 和風カレースープ・フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 塩こうじ 油 じゃがいも 砂糖	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん チンゲン菜 ねぎ ミックスフルーツ	385	桜エビの ぱりぱりピザ （ごはん） 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	134
9	金	さつま芋のごはん・赤魚の粕漬け焼き・秋野菜のごまみそ和え 秋の里汁・抹茶ミルクゼリー	アカウオ みそ 豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 さつまいも ごま さいとも 砂糖 じゃがいも 片栗粉 黒砂糖	コーン なす かぼちゃ にんじん しめじ さやいんげん ねぎ しいたけ だいこん	319	ガーリック トースト （ごはん） 牛乳	牛乳 バター ソフトフランスパン パセリ	147
13	火	マーボー豆腐丼・大根の中華漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ だけのこ だいこん きゅうり	385	ブルーベリー ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 ブルーベリージャム	197
14	水	ゆかりごはん・かじきのねぎソースかけ・竹輪と野菜の和え物 じゃが芋と大根のみそ汁・かぼちゃのプリン	カジキ 竹輪 削り節 油揚げ みそ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも かぼちゃのプリン	ゆかり ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ	371	オレンジ キャラット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース	160
15	木	ごはん・さつま芋のコロッケ・もやしのごま和え さつま汁・カルピスかん	豚肉 さつま揚げ 豆腐 寒天 カルピス	米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ もやし にんじん キャベツ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ こまつな	339	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
16	金	ごはん・太刀魚の梅しそかけ・肉じゃが・五目汁・パインゼリー	太刀ウオ 豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 しらたき じゃがいも	しそ 梅 にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん しいたけ だけのこ 万能ねぎ パインジュース	350	マシュマロ クラッカーサンド （ごはん） 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
19	月	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・鯖の照り焼き・れんこんサラダ 豆腐のあんかけ汁・カップdeヤクルト	塩昆布 サワラ わかめ 豆腐	米 玄米 ごま 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	れんこん にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ	367	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ワインナー 砂糖 ホットケーキミックス マヨネーズ パセリ	165
20	火	ミルクパン（ごはん）・ほうれん草のグラタン・バジルサラダ コンカッセスープ・アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ベーコン ゼラチン	ミルクパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム さやいんげん きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー パセリ アセロラジュース	355	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
21	水	きのこの炊き込みごはん・鯖(1・2・3歳児・鮭)のオニオンソースかけ じゃが芋のごまサラダ・具だくさんのスープ・オレンジ	油揚げ サバ わかめ 生揚げ	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも ごま 練りごま	しめじ まいわけ しいたけ ごぼう きんぴら にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん チンゲン菜 ねぎ オレンジ	324	シリアルバー 牛乳	牛乳 マシュマロ バター コーンフレーク	142
22	木	発芽玄米入りごはん・春巻き・ラーパーツアイ にら玉スープ・グレープフルーツゼリー	豚肉 たまご 寒天 ゼラチン	米 玄米 油 はるさめ 春巻きの皮 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ はくさい にんじん しめじ にら レモン グレープ フルーツジュース	353	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
23	金	ごはん・豚肉の生姜炒め・じゃが芋のシャキシャキ和え さつま芋のみそ汁・小豆ミルクゼリー	豚肉 鶏肉 みそ 寒天 ゼラチン 小豆	米 油 ごま油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ しょうが にんじん きゅうり ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	359	野菜 パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 メー플シロップ にんじん こまつな	161
26	月	ごはん・鶏肉のカレー焼き・なっとう和え・せんべい汁・りんご	鶏肉 納豆	米 小麦粉 南部せんべい	こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ だいこん りんご	316	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
27	火	わかめごはん・豆腐とひじきのハンバーグ・野菜のごま醤油かけ すまし汁・ミルクゼリー・桃ジュレのせ	炊き込みわかめ 豚肉 牛肉 豆腐 ひじき 牛乳 たまご 昆布 豆腐 かまぼこ ゼラチン 寒天	米 油 パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん だいこん 万能ねぎ こまつな もやし しめじ みつば ももジュース	319	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145
28	水	麦ごはん・ホキの味噌マヨ焼き・おかかポテト 青菜と豆腐のスープ・ほうじ茶のブラマンジェ	ホキ みそ 削り節 鶏肉の皮 砂糖 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 マヨネーズ じゃがいも バター 片栗粉 砂糖	しょうが しいたけ チンゲン菜	346	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
29	木	ごはん・錦卵・お浸し・キャベツのみそ汁・キウイフルーツ	鶏肉 ひじき たまご 削り節 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ キウイフルーツ	324	きなこ トースト 牛乳	きなこ 牛乳 食パン バター 砂糖	149
30	金	ハロウィンメニュー なすとチキンのスパゲティ・スティック野菜・かぼちゃマフィン	ベーコン 鶏肉 たまご	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト なす だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ ブロッコリー	461	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油	99

※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 諄美

ENJOY



2026年10月

2026年10月

献立紹介

1	木	「岐阜県」の郷土料理の登場です！岐阜県は、山や川がある自然豊かなところで、昔から食べられているおいしい料理や食べ物もたくさんあります。その中で今回は、『鶏(けい)ちゃん』と『柿』を紹介します。『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆなどで味付けした鶏肉と野菜を炒めて作ります。昔は親戚が集まるお盆やお正月など特別な日に食べる伝統的な料理でした。そして、秋になると『柿』がたくさん実ります。特に『富有柿(ふゆうがき)』という柿が有名で、甘くておいしい柿として親しまれています。
9	金	本日のにとべごはんは、秋のおいしい食材をたっぷり使ったメニューです♪ 『さつま芋ごはん』は、ごはんと一緒にさつま芋を炊き込んで作ります。さつま芋は火を通すとホクホクと優しい甘さを楽しむことができます。『秋野菜のごまみそ和え』は、かぼちゃやさいもなど様々な秋野菜をごまみそで和えて作ります。香ばしいごまとみそで和えることで、野菜の甘味が引き立ち食べやすく仕上がります。色とりどりの野菜から、秋の実りを感じてみましょう。
19	月	「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」は豆類(豆から作られるもの)、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけのどのキノコ類、「い」はいも類です。『豆腐のあんかけ汁』は、寒くなる時期にぴったりの身体が温まる汁ものです。具材は、まめ(豆腐)、わかめ、野菜、しいたけなどが入っていてまごわやさしいの食品を多く摂ることができます。たくさん飲んで寒さに負けない身体を作りましょう！
30	金	ハロウィンにぴったりのかわいい『かぼちゃマフィン』が登場します！生地にはたっぷりのかぼちゃを使用しています。半分は潰して生地に混ぜ込み、もう半分は1cm角にカットしてバターと和え、マフィンの上にトッピングしました。しっとりとした生地の中に、ホクホクとしたかぼちゃがアクセントになっていて、かぼちゃのおいしさを存分に味わえるメニューです。給食室で一つ一つ心を込めて作ります。ハロウィンの気分を楽しみながら、かぼちゃの甘みとおいしさを味わってくださいね♪

10月12日 『スポーツの日』



スポーツには食事が大事！



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングと共に、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることや早寝・早起きを心がけて、睡眠を十分にとることが大切です。朝晩の気温差が大きくなる時期でもあるので、しっかり食べて、よく動き、よく寝て風邪に負けない体をつくりましょう！

朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでの運動はケガのリスクが高まってしまうので、毎日食べる習慣をつけましょう。



よく噛んで食べる



よく噛んで食べることは、効率よく栄養を吸収したり満足感を得られやすくなる事につながります。食べ物が細かくなることで、消化が助けられて胃腸の負担を減らすこともできます。歯ごたえのあるものを選んだり、一口30回噛む事を意識して食べてみてください。

十分な睡眠をとる

「成長ホルモン」は体の成長に関わる大切なホルモンです。これは、寝ている間に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、身体づくりのためにもよく寝ることが大切です。できれば、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。



10月30日は食品ロス削減の日！10月は『食品ロス削減月間』です

皆さんは、給食を残さずにたべていますか？苦手な食べ物や味付けだからと、残してしまっていないですか？このように、まだ食べられる食品を残して、捨ててしまう『食品ロス』が増えてきています。1人が残す量がたった1口分だったとしても、それが集まれば大量になります。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。また、給食は皆さんの健康や、成長のために栄養バランスを考えて作られています。そして、食事ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。食品ロスを防ぐためのコツは、

『買いすぎない』、『作りすぎない』、『食べ残さない』です。

食べ物を大切にしましょう！



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

ビーフンソテー 10人分

・サラダ油	12g
・しょうが	4g
・ねぎ	4g
・豚肉	80g
・酒	小さじ1強
・玉ねぎ	120g
・にんじん	60g
・たけのこ	60g
・乾燥きくらげ	1g
・ビーフン	90g
・ピーマン	20g
・赤ピーマン	20g

・塩	A	小さじ1/2
・こしょう		少々
・しょうゆ		小さじ2
・酒		小さじ1
・ごま油		小さじ1/2



〈下準備〉

・乾燥きくらげ、ビーフンは戻しておきます
(ビーフンはこの後炒めるので固めに戻しておく)

ビーフンソテーの作り方

- ①しょうが、ねぎはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじん、たけのこ、ピーマン類、戻したきくらげは千切りにします。
- ②フライパンでサラダ油を温め、そこにしょうが、ねぎをいれて香りが出るまで弱火でじっくり炒めます。
- ③豚肉も加えて炒め、酒を入れて臭みを飛ばします。
- ④玉ねぎ、にんじん、たけのこを入れてしんなりするまで炒めます。
- ⑤④で入れた野菜に火が通ったら、きくらげ、戻したビーフン、ピーマン類、Aを入れます。
- ⑥調味料をビーフンにしっかり吸わせて、仕上げにごま油を鍋肌から回し入れて軽く炒めたら完成です。

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

豚肉となすの炒め物 5人分

・サラダ油	5g	
・豚肉	190g	
・酒	小さじ1	
・玉ねぎ	130g	
・なす	110g	
・ピーマン	40g	
・みりん	} A	小さじ1強
・しょうゆ		大さじ1強
・ごま油		小さじ1強

豚肉となすの炒め物の作り方

- ①玉ねぎは繊維を断ち切るようにして少し厚めのスライス、なすは斜め半月、ピーマンは乱切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を入れて温め、そこに豚肉を加え火を通します。酒も入れて臭みを飛ばします。
- ③玉ねぎを加えて炒めます。
- ④玉ねぎに火が通ったら、なすを加えて炒めます。
- ⑤なすがしんなりしてきたら、ピーマンとAを加えてさっと炒めます。
- ⑥仕上げに、ごま油を鍋肌から回し入れ炒めたら完成です。



Pickup NEWS part3



今年もにとべごはんでは、
『おにぎりアクション』を行います！



毎年恒例の『おにぎりアクション』ですが、本学園では2021年に初めて取り組んでから今年で5年目を迎えます。この取り組みは、日本の代表的な食であるおにぎりをシンボルに、写真をSNSに投稿すると「1回の投稿につき給食5食をアフリカやアジアの子どもたちにプレゼントできる」という内容です。国連は10月16日を世界食糧デーと定め世界の食について考える日としています。2015年から始まったこの取り組みでは、これまでに累計1000万食以上の給食を届けることができます。おにぎりアクションを通して自身の食生活を見直すことや、世界で起こっている食の問題について考えることのきっかけになってほしいという願いが込められています。2026年は10月8日～11月17日までが期間となります。皆さんもぜひ投稿してみてください！

