



			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	おやつ	
			からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			午前 ※3歳未満児のみ	午後
1	木	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・果物	しらたき・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 ジャムサンド
2	金	ビビンバ・チンゲン菜のスープ・果物	豚ひき肉・豆腐	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	しらたき・ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
3	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
5	月	大豆入りドライカレー・ブロッコリーサラダ・いちごゼリー	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油	コンソメ・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
6	火	焼き魚・青菜の磯香あえ・すまし汁・果物	魚・焼きのり・かまぼこ・豆腐・わかめ	ほうれん草・もやし・玉ねぎ・えのきだけ・果物		塩・しょうゆ・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 メーブルマフィン
7	水	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきだけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん	牛乳	ヨーグルト お菓子
8	木	親子煮・和風サラダ・果物・牛乳	鶏肉・鶏卵・かつお節・牛乳	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麴・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん	牛乳	お茶 豆腐の 焼きドーナツ
9	金	お弁当デー						牛乳	牛乳 お菓子
10	土	作品展							
13	火	麻婆豆腐・華風あえ・果物・牛乳	豆腐・豚ひき肉・みそ・牛乳	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん	牛乳	お茶 さつまいも 蒸しパン
14	水	お弁当デー（以上児遠足）						牛乳	牛乳 お菓子
15	木	魚の照り焼き・青菜のおひたし・のっぺい汁	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・人参・干しいたけ・ごぼう	里いも・しらたき	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁	ごはん	牛乳	お茶 フルーツポンチ
16	金	クリームシチュー・ひじきサラダ・果物	鶏肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・ホールコーン缶	じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま	シチュールウ・塩・しょうゆ	パン	ジュース	牛乳 お菓子
17	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
19	月	《食育の日》 鶏肉のアップルジンジャー焼き・かきあえなます・いもの子汁	鶏肉・豆腐・みそ	りんご・しょうが・レモン果汁・れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・なめこ・長ねぎ	りんごジャム・砂糖・油・ごま・里いも	塩・しょうゆ・酒・酢・だし汁	ごはん	牛乳	ジョア お菓子
20	火	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 餃子の皮の アップルパイ
21	水	豚肉の柳川風・青菜とちくわのあえもの・果物・牛乳	豚肉・鶏卵・ちくわ・牛乳	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
22	木	魚の塩麹漬け焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ・果物	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃマフィン
23	金	《非常食試食》 わかめごはん・フルーツカクテル・ビスコ・水					ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
24	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
26	月	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきだけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
27	火	チャンポン麺・昆布豆・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜・果物	乾麺（うどん）・油・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・鶏がらスープ・しょうゆ・酒	めん	牛乳	お茶 菜飯おにぎり
28	水	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁・牛乳	魚・みそ・牛乳	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・長ねぎ・えのきだけ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
29	木	《誕生会献立》ハンバーグスパゲッティ・ゆでブロッコリー・コンソメスープ・マドレーヌ	ウインナー・豚ひき肉・豆乳	人参・玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・もやし・キャベツ・ホールコーン缶	スパゲッティ・砂糖・油・じゃがいも・ホットケーキミックス	コンソメ・トマトケチャップ・中濃ソース・塩	めん	牛乳	ジュース お菓子
30	金	カレー・ツナサラダ・パンプキンババロア	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・パンプキンババロア	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
31	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子

*献立内容を変更する場合があります。 *調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 *小麦粉は米粉に変更する場合があります。

*パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度



『どのくらい？ごはんのめやす量』

新米の季節になりました。

新潟市では、ごはんを家庭から持参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を行っています。

近年の調査では、持参しているごはんの重量平均が目標量を下回っており、ごはんの量が少ない傾向にあります。

必要な量はお子さんの体格、運動量などによって変わってきますが、1食分の目安量を下に示しますので、お子さんの食べている量と比べてみてください。

家庭で使っているお茶碗に、普段どれくらい盛っているか確認してみることもおすすめです。

幼児（3～5歳児）の1食分のごはんのめやす量

110g程度



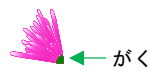
【ごはん】のおすすめポイント

◆ **おかずとの相性がよく、栄養のバランスがとりやすい**
白いごはんはあっさりとした味のため、どのような食材でもどんな味付けにも合います。そのため、いろいろなおかずがそろいやすく、栄養のバランスがとりやすいです。

◆ **腹持ちがよい**
ごはんは「粒」で食べるため、「粉」からできているパンやめんよりも体内でゆっくり消化・吸収されます。

♪ 食育の日 ♪

「かきあえなます」



新潟県や山形県では食用菊を食べる文化があり、新潟では「かきのもと」という食用菊がよく食べられます。

菊の「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で「菊もぎ」といい、園での食育活動としてこども達がお手伝いしてくれることもあります。

「かきあえなます」は菊を使った新潟の郷土料理です。菊と野菜をごま酢で和える料理ですが、使う材料は家庭や地域によって少しずつ違います。給食ではれんこん、きゅうり、人参、キャベツと一緒に和えて提供しています。