

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。
‘’彩り‘’といえば、美しく盛り付けられた料理は、目にも鮮やかで食欲が増してきます。また旬の魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、芋類はエネルギー源となり、美味しい果物はビタミンが豊富です。秋の味覚を楽しみましょう。

おしらせ

11/2(月)よりお弁当を温めます

◎弁当箱･･･耐熱性のものを準備してください(温飯器は高温になります)

◎ゴムバンド･･･弁当を落とした時ご飯がこぼれないように、また温飯器の中で弁当が崩れないように、平らなものをつけて下さい。

◎記名　･･･ 弁当やゴムバンドが同じデザインの子もいるため、見やすい所に記名をお願いします。



味噌汁当番が始まります



今年も、春にもも組さんが作った味噌を使って、3歳児から5歳児のグループで行います。五感をつかって、”だし”作りから行い、新しい発見いっぱいの楽しい時間にしたいと思います。当番の日程は味噌汁当番カレンダー(もも組前の掲示板)でお知らせします。
味噌汁当番の詳細は別紙の食育活動(味噌汁当番)のお知らせをご覧ください。
2歳児はクラスで味噌汁作りを行います。



令和8年　11月離乳食献立予定表　　山上保育園

※旬の食材ー鮭･鯖･さんま･かつお･かぼちゃ･さつま芋･里芋
大根･白菜･ほうれん草･ごぼう･ねぎ･小松菜･キャベツ･舞茸
しめじ･えのき･なめこ･椎茸･チンゲン菜･かぶ･りんご･ラフランス
柿･早生みかん(離乳食は状況表を基に提供しています。)

日付	中期 献立名	後期 献立名	材料
2日 16日	白粥：かぶのツナ煮 潰しかぼちゃ 玉葱汁	軟飯・かぶのツナ煮 かぼちゃサラダ 玉葱の味噌汁汁（果物）	かぶ・ツナ缶・醤油（後期） かぼちゃ・コーン・人参・塩 玉ねぎ・しめじ・えのき・味噌・鰹節・昆布
4日 18日	白粥・豆腐煮 ほうれん草煮 小松菜汁	軟飯・豚肉甘辛煮 ほうれん草コーン和え 小松菜の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・コーン・醤油 小松菜・えのき・味噌・鰹節・昆布
5日 19日	白粥・鮭のだし煮 大根と人参煮 キャベツ汁	軟飯・鮭の照り焼き 大根と人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） 大根・人参・醤油・きび砂糖 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布
6日	白粥・じゃが芋そぼろ煮 キャベツ煮 豆腐汁	軟飯・肉じゃが キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁（果物）	じゃが芋・牛肉・人参・玉葱・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・ツナ缶 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
7日 21日	白粥・大根と鶏肉煮 マッシュポテト なす汁	軟飯・大根と鶏肉煮 マッシュポテト なすの味噌汁（果物）	大根・鶏肉・人参・醤油・みりん（後期） じゃが芋・人参・コーン・塩 なす・玉ねぎ・えのき・醤油・鰹節・昆布
9日	白粥・さつま芋のそぼろ煮 かぶと麩煮 豆腐汁	軟飯・さつま芋のそぼろ煮 かぶと麩煮 豆腐の味噌汁（果物）	さつま芋・豚挽肉・人参・醤油・きび砂糖（後期） かぶ・人参・麩・醤油・きび砂糖 豆腐・ネギ・しめじ・鰹節・昆布
10日 24日	白粥・鱈のだし煮 白菜煮 玉葱汁	軟飯・鱈煮 白菜煮 玉葱の味噌汁（果物）	鱈・醤油・みりん（後期） 白菜・人参・椎茸・醤油・きび砂糖 玉ねぎ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布
11日 25日	白粥・鶏肉のくず煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜のスープ	軟飯・鶏肉照り焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・みりん（後期） かぼちゃ・人参・コーン・玉ねぎ・塩・きび砂糖 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
12日 26日	白粥：鮭の味噌煮 ほうれん草煮 大根汁	軟飯・鮭の味噌焼き ほうれん草のお浸し 里芋のすまし汁（果物）	鮭・味噌・みりん（後期） ほうれん草・人参・醤油 里芋・大根・しめじ・醤油・鰹節・昆布
13日 27日	白粥・豆腐の挽肉あんかけ ひきわり納豆 キャベツ汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ ひきわり納豆　小松菜煮 キャベツの味噌汁（果物）	豆腐・豚挽肉・醤油・片栗粉（後期） ひきわり納豆　小松菜・人参・醤油・みりん きゃべつ・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
14日 28日	白粥・かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナ和え かぶ汁	軟飯・かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナ和え かぶの味噌汁（果物）	かぼちゃ・鶏ひき肉・人参・醤油・みりん（後期） キャベツ・人参・ツナ缶・コーン・醤油 かぶ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
17日	白粥・鮭煮 かぶとほうれん草煮 豆腐汁	鮭の味噌煮 かぶとほうれん草煮 豆腐ときのこの味噌汁（果物）	鮭・味噌・みりん（後期） かぶ・ほうれん草・醤油・きび砂糖 豆腐・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布
20日 誕生会	白粥･たら煮 マッシュポテト かぶ汁	菜飯　たらのおろし煮 マッシュポテト かぶの味噌汁（果物）	たら・大根・醤油・みりん（後期） じゃが芋・人参・玉葱・コーン・塩 かぶ・しめじ・ほうれん草・味噌・鰹節・醤油
30日	白粥･豚そぼろ煮 ほうれん草ともやし煮 なす汁	軟飯・牛肉甘辛煮 ほうれん草ともやしのお浸し なすの味噌汁（果物）	牛肉・玉葱・人参・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・もやし・人参・醤油 なす・玉葱・えのき・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



令和8年　11月　献立予定表

山上保育園

日付		献立名	材料		栄養価	おやつ	栄養価
2日	16日	グラタン 牛肉と春雨のソテー きのこの味噌汁・果物	マカロニ・玉葱・ベーコン・ツナ缶・ホワイトソース・チーズ 春雨・人参・牛肉・きゅうり・きくらげ・白ごま・ほうれん草・醤油・ごま油 舞茸・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	2日 さつま芋のタルト 牛乳	エネルギー666キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質21.0g/食塩相当量2.2g	16日 ★おからケーキ 牛乳	エネルギー641キロカロリー 蛋白質19.1g 脂質22.5g/食塩相当量2.3g
4日	18日	豚肉生姜焼き グリーンサラダ なすと小松菜の味噌汁・果物	豚肉・玉葱・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ハム・コーン・酢・きび砂糖・塩・菜種油 なす・小松菜・えのき・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	4日 かぼちゃスープ ビスケット	エネルギー501キロカロリー 蛋白質16.3g 脂質9.9g/食塩相当量2.5g	18日 フライドポテト 牛乳	エネルギー537キロカロリー 蛋白質19.5g 脂質18.4g/食塩相当量2.0g
5日	19日	赤魚の粕漬け焼き 切り干し大根の煮物 白菜の味噌汁・果物	赤魚・粕・塩 切干大根・豚肉・干し椎茸・人参・糸コン・ごぼう・ホタテ缶・醤油・みりん 白菜・しめじ・えのき・ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	5日 ★たこ焼き 牛乳	エネルギー417キロカロリー 蛋白質20.1g 脂質7.9g/食塩相当量1.2g	19日 納豆玄米ご飯 牛乳	エネルギー542キロカロリー 蛋白質20.4g 脂質8.8g/食塩相当量1.1g
6日		肉じゃが 笹かまのゆかり揚げ 豆腐の味噌汁・果物	牛肉・じゃが芋・糸コン・玉葱・人参・醤油・きび砂糖 笹かま・ゆかり・小麦粉・きび砂糖 豆腐・油揚げ・ネギ・わかめ・味噌・鰹節・昆布	6日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー667キロカロリー 蛋白質24.0g 脂質14.1g/食塩相当量2.4g		
7日	21日	チキンカレー コーンサラダ 麦茶・果物	じゃが芋・鶏肉・玉葱・人参・カレールー キャベツ・コーン・人参・きゅうり・ノンエッグマヨ 麦茶	7日 りんごゼリー 醤油せんべい	エネルギー396キロカロリー 蛋白質9.1g 脂質9.4g/食塩相当量1.2g	21日 ぶどうゼリー 塩せんべい	エネルギー433キロカロリー 蛋白質9.2g 脂質11.5g/食塩相当量1.1g
9日		★ほうれん草とチーズのオムレツ スパゲッティケチャップ炒め 豚汁・果物	卵・ほうれん草・玉葱・チーズ スパゲティ・人参・玉ねぎ・ハム・ピーマン・トマトケチャップ 豚肉・大根・人参・油揚げ・豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布	9日 わかめうどん 牛乳	エネルギー576キロカロリー 蛋白質22.3g 脂質11.6g/食塩相当2.5g		
10日	24日	鱈の洋風焼き ビーフンソテー ふのりの味噌汁・果物	鱈・人参・玉葱・ノンエッグマヨ ビーフン・豚肉・人参・玉葱・生椎茸・ピーマン・醤油 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	10日 ガトーショコラ 牛乳	エネルギー534キロカロリー 蛋白質24.2g 脂質10.0g/食塩相当量2.6g	24日 きのこの玄米ご飯 牛乳	エネルギー515キロカロリー 蛋白質22.3g 脂質8.1g　/食塩相当量2.5g
11日	25日	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁・果物	鶏肉・ニンニク・醤油・みりん かぼちゃ・人参・玉葱・きゅうり・コーン・ハム・ノンエッグマヨ チンゲン菜・えのき・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	11日 菜飯玄米ご飯 牛乳	エネルギー582キロカロリー 蛋白質19.5g 脂質20.3g/食塩相当量2.4g	25日 黒糖パン 牛乳	エネルギー624キロカロリー 蛋白質18.6g 脂質23.6g　/食塩相当量1.5g
12日	26日	かじきの胡麻みそ焼き 菊入りお浸し 里芋の味噌汁・果物	かじき・味噌・ごま・きび砂糖・みりん キャベツ・人参・ほうれん草・菊・きゅうり・醤油・みりん 里芋・大根・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	12日 クロワッサン 牛乳	エネルギー583キロカロリー 蛋白質20.1g 脂質21.1g/食塩相当量2.4g	26日 ★りんごの天板 ケーキ　牛乳	エネルギー465キロカロリー 蛋白質18.2g 脂質11.0g　/食塩相当量2.0g
13日	27日	八宝菜 おかか納豆　チーズ キャベツ菜の味噌汁・果物	豚肉・人参・玉葱・筍・干し椎茸・さつま揚げ・ピーマン・チンゲン菜・醤油・片栗粉 ひきわり納豆・ごま・鰹節　プロセスチーズ キャベツ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	13日 きなこ棒 牛乳	エネルギー606キロカロリー 蛋白質22.3g 脂質13.7g/食塩相当量2.2g	27日 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー558キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質19.9g　/食塩相当量1.8g
14日	28日	(14日)保育参加 (28日)さつま芋シチュー ツナとブロッコリーサラダ・果物	(28日)さつま芋・玉葱・人参・コーン・豚肉・ほうれん草・シチュールー・牛乳 キャベツ・ブロッコリー・ツナ缶・きゅうり・ノンエッグマヨ	14日 保育参加 午前保育		28日 みかんゼリー 醤油せんべい	エネルギー433キロカロリー 蛋白質9.7g 脂質12.2g/食塩相当量1.3g
17日		鮭の味噌マヨ焼き 切り昆布の煮物 豆腐ときのこの味噌汁・果物	鮭・味噌・ノンエッグマヨ 切昆布・人参・干し椎茸・糸コン・ごぼう・竹輪・ホタテ缶・醤油・きび砂糖 豆腐・しめじ・えのき・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	17日 ミートソース 牛乳	エネルギー645キロカロリー 蛋白25.4g 脂質19.1g/食塩相当量2.5g	11月卵アレルギー対応食 ＜　昼　食　＞ 11/9　ほうれん草とチーズのオムレツ →ハンバーグ(豚挽き肉・鶏挽肉・玉葱・パン粉) ＜おやつ＞11/5 たこ焼き→お焼き 11/16おからケーキ→米粉ケーキ 11/26りんごの天板ケーキ→ホットケーキ	
20日 誕生会		秋の炊き込み玄米ご飯 かつおフライ　マカロニサラダ かぶのスープ・果物	玄米・さつま芋・舞茸・人参・醤油 かつお・小麦粉・パン粉・菜種油　マカロニ・じゃが芋・人参・コーン・ハム・きゅうり ノンエッグマヨ　　かぶ・しめじ・ベーコン・かぶの葉・醤油	20日 豆乳プリン 揚げせんべい	エネルギー621キロカロリー 蛋白質22.1g 脂質28.1食塩相当量2.0g		
30日		焼肉 ナムル なめこの味噌汁・果物	牛肉・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖 ほうれん草・もやし・きゅうり・醤油・ごま油 なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	30日 いちごジャムパン 牛乳	エネルギー529キロカロリー 蛋白質13.8　g 脂質13.0g/食塩相当量2.1　g		

※０～２歳児の主食は、園で準備します。　３～５歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬９割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。　味噌汁当番の日です

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物は柿で計算





食育活動(味噌汁当番)のお知らせ

～みんなで作るとおいしいね！～



令和８年１１月

山　上　保　育　園

～食育の取り組みについて～

子どもの頃の食生活や食習慣は、生涯にわたり影響があると言われています。
当園では乳幼児期からの食育を大切に考え、食を身近に感じ、食べることが楽しいと思えるような環境や活動を行っています。
その中の一つに、調理活動（クッキング活動）があります。実際に食材に触れ、色や形を目で見て、匂いをかいで作り、調理の音を聞き、おいしく味わうことで、子どもたちの五感を刺激します。そして、手や指先、脳の発達も促す効果があります。
自分たちで料理をする楽しさや達成感を味わい、食に対する興味が広がり、食べる意欲にもつながる活動です。

～給食のお手伝いから味噌汁当番へ～

給食のお手伝い活動として、材料の下ごしらえ(ちぎる、ほぐす、皮をむくなど)や収穫祭でのクッキング活動を楽しんできました。具をちぎった時の感触やおもしろさ、小さい子が食べやすいよう大きさを考えながらちぎったり、年齢ごとに様々な学びがあります。
保育の充実期を迎える秋、給食のお手伝い活動から味噌汁を作る当番活動に発展させ、満足感を味わいたいと思います。

もも組さんが、春に作った味噌が完成！その味噌でつくります♪

～味噌汁当番について～

今年度は３～５歳児までの混合のグループで活動します。大きい子は、小さい子を手伝い、小さい子は大きい子の姿を見て興味を持ち参加します。

給食スタッフの実演を見てイメージを持ち、レシピで確認しながら主体的に調理できるよう関わっていきます。

１１月２日（月）に、給食スタッフによる実演を見ます！

※２歳児は具材の下ごしらえをして、担任と給食スタッフが味噌汁をつくりその過程を見学。鍋の中の変化や匂いなど五感が刺激されます。最後に味見をし、味を調えて完成です。

～味噌汁当番のお仕事～

耐熱ガラス製の透明な鍋を使い、鍋の中の変化を楽しみながら調理します。



包丁を使わず味噌汁を作ります。

① だし汁を作る
・鍋に水を入れ、昆布をひたす。
・火をつけ、ゆっくり温度を上げ、沸騰する前に昆布を取り出す。
・お湯が沸騰したら、火を止める。
・かつお節を入れて、弱火で３～４分煮出す。
・火を止め、かつお節が沈んだら、あみ杓子ですくい取る。
② 具材の下ごしらえをする
・手でちぎったり、キッチンバサミで切る。
③ 具材を鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
④ 味噌を溶かして味見をし、味を整えて
完成！！

出汁をとる前、とった後の昆布･かつお節はどうなったかな？！　鍋の中はどう変化したかな？匂いは‥♪　実際に触れて、味見をして五感で感

～お願い～

＊ 味噌汁当番の日は、８時４５分まで登園しましょう。（９時００分　開始です）
＊ 準備物は、エプロン、三角巾（バンダナタイプ）です。
＊ 爪を短く切り、髪が長い子は結んできましょう。
＊ １１月４日から１２月１０日までの予定で実施します。
当番の日程はもも組前掲示板のみそ汁当番カレンダーにてお知らせしますのでお子さんと確認し、楽しみにお待ちください。

◎感染症の流行状況によっては、変更になる場合があります。