



# 11月 献立表



令和5年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳	雑穀ご飯 キーマカレー キャベツの和え物 りんご 麦茶	ハム蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 ロースハム 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし りんご パセリ	水 カールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	牛乳	ご飯 根菜の味噌汁 たらの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 バナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
4	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の生巻炒め 大根のマヨサラダ チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉かけ 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ 豆乳 きな粉 牛乳	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
6	月	牛乳	麦ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き じゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	卵・乳を使わないクッキー 麦茶	味噌 かわいい 牛乳	米 押し麦 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
7	火	牛乳	ミートソースパグティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ツナご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 かつおフレーク 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ もやし チンゲン菜 コーン バナナ	トマトケチャップ チンゲン菜の素 料理酒 塩 水 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8	水	牛乳	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 小松菜のお浸し りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さば かつお節 牛乳	米 里芋 フルーツパン	さいいんげん 干しいたけ かぶ わかめ 昆布 小松菜 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
9	木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	レーズンきんとん 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり ハブリカ オレンジ レーズン	水 万能つゆ 塩 麦茶
10	金	牛乳	丸パン 味噌汁 チキンローフ 納豆和え チーズ 麦茶	塩焼きそば 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 チーズ 豚肉 牛乳	丸パン パン粉 片栗粉 蒸し中華麺 油	干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 もやし にら	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 チキンソースの素
11	土	牛乳	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ キャベツの和え物 バナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ パセリ キャベツ コーン バナナ	水 塩 チンゲン菜の素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
13	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醬油炒め わかめの酢の物 オレンジ 麦茶	ほうれん草パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 わかめ きゅうり オレンジ ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14	火	牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚フライ なめたけ和え りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	味噌 かわいい 煮干し 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	干しいたけ もやし しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめき りんご ゆかり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
15	水	牛乳	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ きな粉 牛乳	米 もち米 小切粒 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 黄桃缶 バナナ バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 和風サラダ グレープフルーツ 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 しょうが にんにく チンゲン菜 もやし コーン グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
17	金	牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根のしらす和え バナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 えのき ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 にら しょうが 大根 きゅうり バナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
18	土	牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ もやし しめじ にら 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
20	月	牛乳	ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ハブリカ グレープフルーツ	水 カールウ 人参ドレッシング 麦茶
21	火	牛乳	ご飯 コンソメスープ ミートローフ コールスローサラダ りんご 麦茶	しらすご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 煮干し 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 チンゲン菜の素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
22	水	牛乳	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 バナナ 麦茶	ジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	まいたけ 人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし バナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏そぼろ炒め じゃが芋とごぼうの煮物 オレンジ 麦茶	卵を使わないマーマレード マドレーヌ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 マーマレード	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 長ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25	土	牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 チーズ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 キャベツ 玉ねぎ ビーマン しょうが りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
27	月	牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ ジョア 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー ジョア ふりかけかつお 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン チンゲン菜 パセリ 南瓜 きゅうり レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チンゲン菜の素 塩 水 麦茶
28	火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー コーン バナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶
29	水	牛乳	ご飯 野菜スープ マーボー豆腐 ほうれん草の和え物 グレープフルーツ 麦茶	シュガートースト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター グラニュー糖	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし グレープフルーツ	水 チンゲン菜の素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
30	木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんとちくわの炒め物 オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 小切粒 塩こうじ 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 人参 れんこん グリンピース オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	622	21.8	17.3	270	1.6
幼児 平均量	592	22.2	16.1	271	1.6
乳児 目標量	501	17.5	13.9	225	1.5
乳児 平均量	501	18.7	13.7	248	1.4

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 11月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳	軟飯 コンソメスープ ひき肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 りんご(加熱) 麦茶	蒸しパン 麦茶	牛乳 豚ひき肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ わかめ キャベツ もやし りんご	水 チキンスープの煮 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	牛乳	軟飯 根菜の味噌汁 たらの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 バナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 味噌 たら 鶏肉 高野豆腐	米 片栗粉 グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 昆布 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
4	土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 大根のマヨサラダ チーズ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉かけ 麦茶	牛乳 味噌 鶏肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
6	月	牛乳	軟飯 味噌汁 かかれの漬け焼き じゃが芋の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 かれい	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
7	火	牛乳	ミートソースパグティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	牛乳 豚ひき肉 かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ もやし チンゲン菜 コーン バナナ	トマトケチャップ チキンスープの煮 料理酒 塩 水 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8	水	牛乳	【立冬】混ぜ軟飯 すまし汁 かかれの煮付け 小松菜のお浸し りんご(加熱) 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 かれい かつお節	米 砂糖 フルーツパン	さやいんげん 干しいたけ かぶ わかめ 昆布 小松菜 キャベツ 人参 りんご	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 万能つゆ 麦茶
9	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	レーズンきんとん 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり パプリカ オレンジ レーズン	水 万能つゆ 塩 麦茶
10	金	牛乳	丸パン 味噌汁 チキンローフ 納豆和え チーズ 麦茶	塩焼きそば 麦茶	牛乳 味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 チーズ 豚肉	丸パン パン粉 片栗粉 蒸し中華麺 油	干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 もやし	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 チキンスープの煮
11	土	牛乳	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ キャベツの和え物 バナナ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ パセリ キャベツ コーン バナナ	塩 チキンスープの煮 こいくちしょうゆ 料理酒 水 穀物酢 麦茶
13	月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め わかめの酢の物 オレンジ 麦茶	ほうれん草パンケーキ 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 わかめ きゅうり オレンジ ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14	火	牛乳	軟飯 味噌汁 白身魚のムニエル なめたけ和え りんご(加熱) 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	牛乳 味噌 かれい	米 薄力粉 油 片栗粉	干しいたけ もやし しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ菜 りんご コーン	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
15	水	牛乳	【七五三祝い】軟飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ きな粉	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 黄桃 バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 和風サラダ グレープフルーツ 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 チンゲン菜 もやし コーン グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
17	金	牛乳	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根のしらす和え バナナ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 しらす	米 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 南瓜 えのき茸 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ ぶどうゼリー アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
18	土	牛乳	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	さつま芋のきな粉和え 牛乳	牛乳 味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ もやし しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
20	月	牛乳	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 小松菜 パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの煮 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
21	火	牛乳	軟飯 コンソメスープ ミートローフ コールスローサラダ りんご(加熱) 麦茶	しらす軟飯 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 チキンスープの煮 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
22	水	牛乳	【小雪】まいたけ軟飯 味噌汁 たらのみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 バナナ 麦茶	ジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 たら 鶏肉	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	まいたけ 人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし バナナ	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏もも炒め じゃが芋の煮物 オレンジ 麦茶	卵を使わないマーメイド マドレーヌ 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 小切麩 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 マーメイド	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 長ねぎ ほうれん草 グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25	土	牛乳	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 チーズ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	牛乳 木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
27	月	牛乳	スパゲティボリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン チンゲン菜 パセリ 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チンゲン菜 白菜 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ 水 麦茶
28	火	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 さつま芋 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー コーン バナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶
29	水	牛乳	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 グレープフルーツ 麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター グラニュー糖	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし グレープフルーツ	水 チキンスープの煮 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
30	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 小切麩 塩こうじ じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 人参 グリンピース オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
372	14.5	10.3	186	1.1

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 11月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 春雨サラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 春雨 クラッカー	干しいたけ 昆布 キャベツ もやし 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
2 木	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 ふかし芋 麦茶	ふかし芋 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
4 土	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜のお浸し 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 さつまいろ 油	干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 白黒 わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶
7 火	ご飯 すまし汁 たらこの味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	たら 味噌 高野豆腐	米 砂糖 せんべい	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 白黒 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
8 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め コーンサラダ 麦茶	香のりご飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 青のり	水 チキンスープの茶 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶
9 木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のカレー風味炒め ほうれん草ソーテー 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく ほうれん草 もやし ゆかり	水 チキンスープの茶 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
10 金	ご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 かぼちゃサラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 赤魚 しらす	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白黒 小松菜 昆布 大根 南瓜 人参 グリンピース	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
11 土	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 切干大根 チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
13 月	ご飯 わかめスープ 肉味噌炒め 野菜サラダ 麦茶	そぼろご飯 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 砂糖 油	大根 わかめ キャベツ 白黒 人参 しょうが	水 チキンスープの茶 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ
14 火	ご飯 味噌汁 豆腐のチャンプルー もやしとコーンのマヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 コーン オレンジ
15 水	ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き 大根の酢の物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 かれい	米 砂糖	干しいたけ 白黒 長節 しょうが 大根 人参 わかめご飯の茶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
16 木	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮 じゃが芋炒め 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
17 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	大根 人参 にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ パイナ	水 チキンスープの茶 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
18 土	チャーハン わかめスープ 白菜の酢の物 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚ひき肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 わかめ 白黒 ほうれん草 コーン	水 チキンスープの茶 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 切干大根の煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米	干しいたけ 白黒 小松菜 昆布 切干大根 人参	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ
21 火	ご飯 すまし汁 たらのみりん焼き じゃが芋の甘味噌和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	たら 味噌	米 砂糖 じゃが芋 せんべい	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 水	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ビーフンサラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 しらす	米 砂糖 片栗粉 ビーフン ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ もやし 昆布 白黒 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
24 金	ご飯 コンソメスープ さばのケチャップ焼き フレンチサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	さば	米 じゃが芋 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ 人参 ゆかり	水 チキンスープの茶 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
25 土	ご飯 味噌汁 焼肉炒め もやしと油揚げのお浸し 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖	干しいたけ 白黒 わかめ 昆布 みりん 人参 しょうが にんにく もやし コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
27 月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢煮 チンゲン菜の和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
28 火	ご飯 味噌汁 かれのい漬け焼き 小松菜のゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 かれい	米 さつまいろ	干しいたけ 昆布 しょうが 小松菜 白黒 人参 ゆかり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 スティック野菜 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 もやし コーン 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
30 木	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 ケチャップマカロニ 麦茶	ケチャップマカロニ 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 マカロニ 砂糖	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ しめじ 人参 チンゲン菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの茶 トマトケチャップ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	445	16	9.3	77	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金井米を使用しています。



# 11月 献立表【完了期補食・夕食】

令和5年

ナーサリ-新井宿

日	曜	献立名		あか	せいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をこく血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 春雨サラダ 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 春雨 赤ちやんせんべい	干しいたけ 昆布 キャベツ もやし 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
2	木	軟飯 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 ふかし芋 麦茶	ふかし芋 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋	干しいたけ 小松菜 昆布 大根 人参 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
4	土	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜のお浸し 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 さつまいも 油	干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
6	月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ 麦茶	味噌軟飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶
7	火	軟飯 すまし汁 たらの味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	たら 味噌 高野豆腐	米 砂糖 赤ちやんせんべい	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 白菜 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
8	水	軟飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め コーンサラダ 麦茶	青のり軟飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 青のり	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶
9	木	軟飯 コンソメスープ 豚肉の炒め物 ほうれん草ソテー 麦茶	おかか軟飯 麦茶	豚肉 かつお節	米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
10	金	軟飯 味噌汁 かれいのおろし煮 かぼちゃサラダ 麦茶	しらす軟飯 麦茶	味噌 かれい しらす	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 大根 南瓜 人参 グリンピース	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
11	土	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の和え物 麦茶	おかか軟飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 切干大根 チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
13	月	軟飯 わかめスープ 肉味噌炒め 野菜サラダ 麦茶	そぼろ軟飯 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 砂糖 油	大根 わかめ キャベツ 白菜 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ
14	火	軟飯 味噌汁 豆腐のチャンプルー もやしとコーンのマヨ和え 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 赤ちやんせんべい	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
15	水	軟飯 味噌汁 かれいの香り焼き 大根の酢の物 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	味噌 かれい	米 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 大根 人参 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
16	木	軟飯 すまし汁 豚肉の味噌煮 じゃが芋炒め 麦茶	味噌軟飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
17	金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草サラダ 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 赤ちやんせんべい	大根 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶
18	土	チャーハン わかめスープ 白菜の酢の物 麦茶	コーン軟飯 麦茶	豚ひき肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 わかめ 白菜 ほうれん草 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
20	月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 切干大根の煮物 麦茶	おかか軟飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 切干大根 人参	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ
21	火	軟飯 すまし汁 たらのみりん焼き じゃが芋の甘味噌和え 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	たら 味噌	米 砂糖 じゃが芋 赤ちやんせんべい	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22	水	軟飯 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ビーフンサラダ 麦茶	しらす軟飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 しらす	米 砂糖 片栗粉 ビーフン ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ もやし 昆布 白菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
24	金	軟飯 コンソメスープ かれいのケチャップ焼き フレンチサラダ 麦茶	味噌軟飯 麦茶	かれい	米 じゃが芋 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
25	土	軟飯 味噌汁 焼肉炒め もやしと油揚げのお浸し 麦茶	コーン軟飯 麦茶	味噌 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
27	月	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢煮 チンゲン菜の和え物 麦茶	赤ちやんせんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 赤ちやんせんべい	干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
28	火	軟飯 味噌汁 かれいの漬け焼き 小松菜の和え物 麦茶	おかか軟飯 麦茶	味噌 かれい かつお節	米 さつまいも	干しいたけ 昆布 小松菜 白菜 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29	水	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 スティック野菜 麦茶	しらす軟飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 もやし コーン 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
30	木	軟飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 ケチャップマカロニ 麦茶	ケチャップマカロニ 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 マカロニ 砂糖	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ しめじ 人参 チンゲン菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

# ぱくぱく だより

2023  
11月号



日が落ちるのも早くなり、朝晩の冷え込みも増して冬の始まりを感じます。

15日は七五三です。七五三は子どもの健やかな成長を願い、お祝い事には欠かせない赤飯が食べられます。昔の赤飯はささげや小豆を白米に加えて炊いたものではなく、赤米を蒸したものでした。日本では昔から赤い色には邪気を祓う力があるとされ、神様に赤米を炊いて供える風習がありました。そこから災いを避ける魔除けの意味合いでお祝いの席に振る舞われるようになりました。おめでたい日には縁起物を食べ、これからも子どもたちが元気に成長していくことを願いましょう。

## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 立冬 (りっとう)

11月8日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

#### 小雪 (しょうせつ)

11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

## マーボー豆腐

《約4人分》

・木綿豆腐	240g	・水	80g
・豚ひき肉	50g	・片栗粉	8g
・長ねぎ	1/2本	・水	8g
・しょうが	1/8かけ	・ごま油	小さじ1/4
・にんにく	1/8かけ		
・油	小さじ2		
A	・醤油	小さじ1	
	・味噌	小さじ1	
	・砂糖	小さじ2	
	・料理酒	小さじ1/2	
	・中華だしの素	小さじ1/2	



《作り方》

- ①豆腐は水切りをしておきます。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出します。
- ③長ねぎを加えて炒め、ひき肉を加えさらに炒めます。
- ④Aの合わせ調味料と水を加えて煮ます。
- ⑤豆腐を加え、味を調えます。
- ⑥一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れます。再び加熱し、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦ごま油を回し入れて完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



## 《毎月19日は食育の日です》



### 冬もしっかり水分補給



人間の体は約60%が水分です。食べ物や飲み物から2~2.5Lの水分を摂取しても、尿や汗などで同じくらいの量を排出しています。これはどの季節でも変わらないといわれます。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥すると活動が活発化し、反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分を摂ることで喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻水として排出してくれます。風邪予防には手洗いとうがいと水分補給が大切です。



# 幼保 11月基本献立について

令和5年9月15日(金)

皆さまお疲れ様です。

11月基本献立についてお知らせいたします。



☆11月の献立テーマ

『風邪に負けない体をつくろう』



## 風邪とたべものの力

風邪に負けない体をつくるには、免疫力を高めることが大切です。肌やのど、鼻の粘膜を強くするカロテンや、ビタミンC、ビタミンEが含まれている緑黄色野菜は、風邪から身体を守ってくれる働きがあります。また、腸内環境を整えることで免疫の働きを活発にしてくれるともいわれます。チーズやヨーグルト、味噌、納豆などの発酵食品には「善玉菌」のひとつである乳酸菌が多く含まれるため、毎日の食事の中で積極的に取り入れたいものです。免疫細胞は体温が下がるほどその働きも低下してしまうので、体を冷やさないことも重要です。体を温めてくれる生姜を加えた野菜たっぷりのスープなど、いろいろな食材を楽しめるお鍋も栄養満点の風邪予防メニューです。

11月の『二十四節気』は、11月8日(水)の【立冬】(りっとう)と11月22日(水)の【小雪】(しょうせつ)です。

**【立冬】11月8日ごろからの、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時季。**

二十四節気において、暦の上ではこの日から冬の始まりとされています。日が短くなり、空気がぐっと冷たくなって冬の気配が立つという意味で「立冬」といいます。南国ではまだ晩秋ですが、北国では大地が固く凍り始め、霜柱が見られるところもあります。木枯らし1号が吹き、早いところでは初雪の知らせも聞こえてくる時期です。

**【小雪】11月22日ごろからの、わずかな雪が降る時季。**

冷え込みが厳しくなり、雪が降り始める頃ですが、まだ少ないことから「小雪」といいます。北風が木々の葉を落とし、赤や黄、茶色と彩り豊かな葉が地面いっぱい広がります。「小春日和」とは、小雪の時期(秋の終わりから冬の始め頃)に使われ、ふいにやってくる春のような日差しと穏やかな天気のことを表現した言葉です。本格的な冬を迎える前の、日々変化していく景色にも目を向けてみてはいかがでしょうか。

☆11月の旬食材

大根・ごぼう・ねぎ・かぼちゃ・かぶ・カリフラワー・ブロッコリー・山芋・里芋・さつまいも・白菜・キャベツ・しめじ・まいたけ・なめこ・小松菜・ほうれん草・春菊・チンゲン菜・れんこん・りんご・柿・みかん・鮭・さんま・さば・ぶり・・・など。

☆給食で提供される旬食材☆

大根・ごぼう・ねぎ・かぼちゃ・かぶ・ブロッコリー・里芋・さつまいも・白菜・キャベツ・しめじ・まいたけ・なめこ・小松菜・ほうれん草・チンゲン菜・れんこん・りんご・さば

☆11月8日(水) 二十四節気『立冬』献立

- 昼食
- ・里芋ご飯
  - ・すまし汁
  - ・さばの塩焼き
  - ・小松菜のお浸し
  - ・りんご



☆11月22日(水) 二十四節気『小雪』献立

- 昼食
- ・まいたけご飯
  - ・味噌汁
  - ・赤魚のみりん焼き
  - ・ブロッコリーとささみの和え物
  - ・バナナ



里芋のネバネバの正体は？

里芋は食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれる食べ物ですが、大きな特徴としてネバネバしていることがあげられます。里芋特有のネバネバはガラクトンという水溶性食物繊維です。食べすぎ防止や整腸作用があり、便秘解消にも役立ちます。その他にもコレステロールの低下や血糖値の急激な上昇を予防する効果をもつグルコマンナンがあります。里芋を調理する際に粘り気が出るのは、これらの水溶性食物繊維が水に溶け出すからです。食物繊維の他に、カリウムも多く含まれ、高血圧やおくみの予防に効果的です。