

令和2年11月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

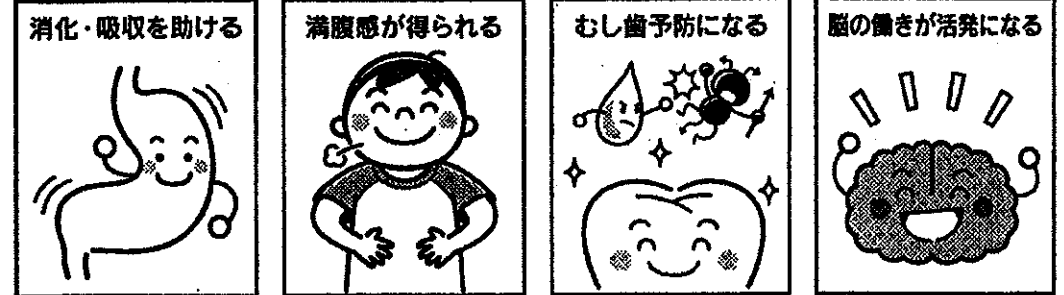
| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉や骨になる食品 | 動く力になる食品 | 体の調子を整える食品 | 乳児おやつ | 全園児おやつ |
|----|---|---|---------------------------------------|---|---|-------------------------|--------------------------------|
| 2 | 月 | ごはん 中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ 牛乳 | 牛乳 豚肉 なた豆 鶏肉 豆腐 豆乳 | 米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー | たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし にら とうもろこし パイン 黄桃 みかん | ハイハイ | Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味 |
| 4 | 水 | 白玉うどん 牛乳 きのこあんかけうどん 厚焼き玉子 浅漬け 柿(ミニゼリー) | 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ こんぶ 厚焼き玉子 | 白玉うどん かたくり粉 | こまつな えのきたけ なめこ ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり にんじん かき | にんじんせんべい | ミニクリームパン |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 五目汁 お浸し | 牛乳 豚肉 豆腐 ごぼう入りつくね 油揚げ わかめ | 米 さといも さとう | にんじん 干しいたけ はくさい もやし ほうれんそう | フルーチェ ピーチ 牛乳 | アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml |
| 6 | 金 | プチパンキンパン 牛乳 サーモンフライ(魚角煮) ミネストローネスープ コールスローサラダ | 牛乳 サーモンフライ 鶏肉 大豆 | プチパンキンパン 揚げ油 さとう サラダ油 | たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン | あまからせん | おはぎ きなこ |
| 7 | 土 | うどん 牛乳100ml ほうとううどん やさいゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ | うどん ゼリー | はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん | カルシウム入り ベビースティック | とうもろこしあられ 花せんべい |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 いわし梅煮 白みそ汁 磯和え | 牛乳 いわし梅煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ のり | 米 さとう | だいこん はくさい ねぎ もやし こまつな にんじん | ポテトとほうれん草の おせんべい | たべっ子BABY |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳 にんじんごはん ささみフライ(若鶏の照り焼き) 豆腐のすまし汁 りんご | 牛乳 まぐろフレーク 油揚げ ささみフライ 豆腐 かまぼこ | 米 さとう 揚げ油 | にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ だいこん えのきたけ みつば りんご | かぼちゃポーロ | 豆乳プリン |
| 11 | 水 | ブルーベリーパン 牛乳 焼きそば しゅうまい フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり しゅうまい | ブルーベリーパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー | にんじん キャベツ ぶどう りんご みかん パイン 黄桃 | アンパンマンの ベビーせんべい | こつぶじゃがあられ ヤクルト85ml |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 さんまおかか煮 沢煮わん ゆかり和え | 牛乳 さんまおかか煮 豚肉 油揚げ かまぼこ | 米 | だいこん わらび たけのこ しめじ なめこ 干しいたけ みつば はくさい こまつな もやし 赤しそ粉 | パンアップル | 黒っこ ミニのりすけ |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ フレンチサラダ ミニピーチゼリー | 牛乳 牛肉 オムレツ まぐろフレーク | 米 じゃがいも さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油 ゼリー | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト 赤ピーマン キャベツ きゅうり 白桃 | おかせんべい | お米deメープルマフィン |
| 14 | 土 | うどん 牛乳100ml 五目うどん りんごゼリー | 牛乳 鶏肉 かまぼこ | うどん ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご | まんまるソフトせんべい | きなこ梅 ミニハート |
| 16 | 月 | さつまいもパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース コーンスープ グリーンサラダ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | さつまいもパン さとう ドレッシング 米粉ホワイトルウ | たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり | 玄米ほんせん | ソースせん 赤ぶどうジュース100ml |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 なめこ汁 甘酢和え みかん | 牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 こんぶ | 米 さとう | たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし だいこん なめこ ねぎ もやし はくさい きゅうり みかん | 野菜ハイハイ | みたらし団子 |
| 18 | 水 | 中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) フルーツカクテル | 牛乳 焼豚 春巻き 豆乳 | 中華めん 揚げ油 ゼリー | にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう もも パイン | ふわふわチップにんじん味 | ひこうきバスケット |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 さば味噌煮 けんちん汁 ごま和え | 牛乳 さば味噌煮 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ | 米 さといも さとう ごま | だいこん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう はくさい にんじん | りんご | こつぶめかあふられ |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き 合わせみそ汁 しそひじき和え | 牛乳 豆腐の包み焼き 鶏肉 油揚げ わかめ みそ ひじき | 米 | かぼちゃ ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 | Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま | お米deいちごのスティックケーキ |
| 21 | 土 | うどん 牛乳100ml わかめうどん ももゼリー | 牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ | うどん ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ もも | 赤ちゃんせんべい | おせんべいサラダ味 ひとくちおかし |
| 24 | 火 | ドッグパン 牛乳 ツナサンド クリームスープ フルーツゼリー和え | 牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 | ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ 黄桃 みかん 梨 いちご ブルーベリー レモン パイン | かぼちゃせんべい | さつまポテト |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー イタリアンサラダ オレンジ | 牛乳 豚肉 ポークフランク | 米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング | にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし オレンジ | サクッとあられ | ミレービスケット 牛乳100ml |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(鶏そぼろ) 豚汁 おかか和え | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節 | 米 揚げ油 かぼちゃコロッケ さといも さとう | だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう もやし | ふんわりソフトせん | ういろう 白 |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ | 米 さとう ごま油 かたくり粉 | ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり | バナナ | コンソメコーン |
| 28 | 土 | うどん 牛乳100ml きつねうどん ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ | うどん さとう ゼリー | たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう | 鉄塩せん | はっぴーラムネ もち小丸しょうゆ味 |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳 コーンピラフ ハムステーキ ジュリエンスープ りんご | 牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ かまぼこ | 米 マーガリン | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん だいこん キャベツ みずな りんご | むらさきいもせんべい | 衛生ケーキ |

よくかむ力を育てましょう

歯がはえたら、しっかりと「かむ」習慣を身につけていくことが大切です。しかし、乳歯がはえそろうても、かむことが苦手な場合もあります。発達には個人差があるので、お子さんの状況に合わせてよくかむ習慣をつけましょう。

「よくかむ」ことの効果

よくかむと、体によいことがたくさんあります。



消化・吸収を助ける
よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液の消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化・吸収がよくなります。

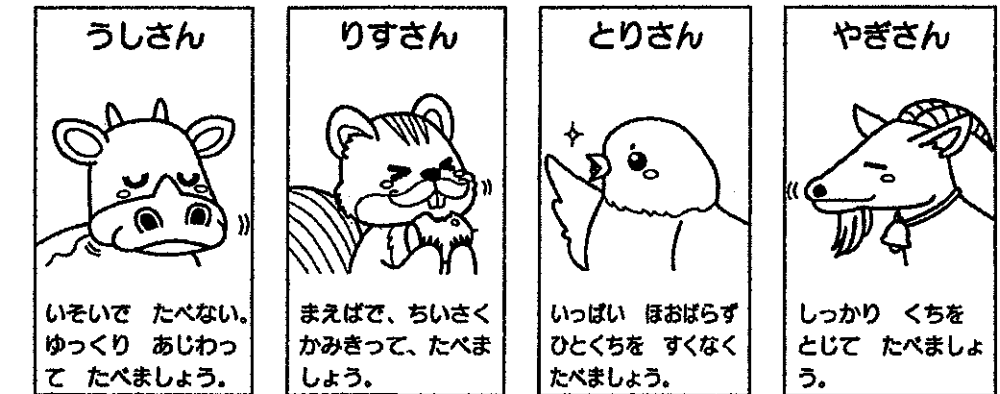
満腹感が得られる
よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防げます。

むし歯予防になる
だ液には、食べかすを落とし、むし歯がつくられやすい酸性の状態をもとに戻したりする役割があります。

脳の働きが活発になる
あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

よくかむ習慣をつけるためのポイント

「どうぶつたべ」でたべてみよう



よくかんで食べることを意識しましょう。また、おとなが食事環境をととのえてあげることも大切です。食事に集中できるようにテレビを消したり、安定した姿勢で食事ができる(いすから足がぶらぶらしない)ように手助けをしてあげましょう。



献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。