

令和2年11月 幼稚園給食献立表

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	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2 月	ごはん 中華飯 春雨スープ 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 なた 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 バイン 黄桃 みかん
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	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
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 さとまいも 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
6 金	ブチンブキンパン 牛乳 サーモンフライ 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	ブチンブキンパン 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
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
10 火	ごはん 牛乳 にんじんごはん ささみフライ 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
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 バイン 黄桃
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
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
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
18 水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き 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 バイン
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 さとまいも 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
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
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 ジャがいも 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 バイン
26 木	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 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 さとまいも 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
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 テンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり
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

※都合により献立を変更する場合があります。

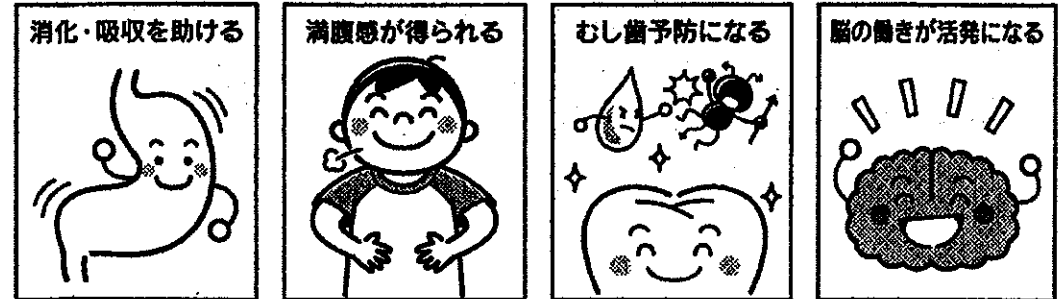
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

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、乳歯がはえそろっても、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。



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。

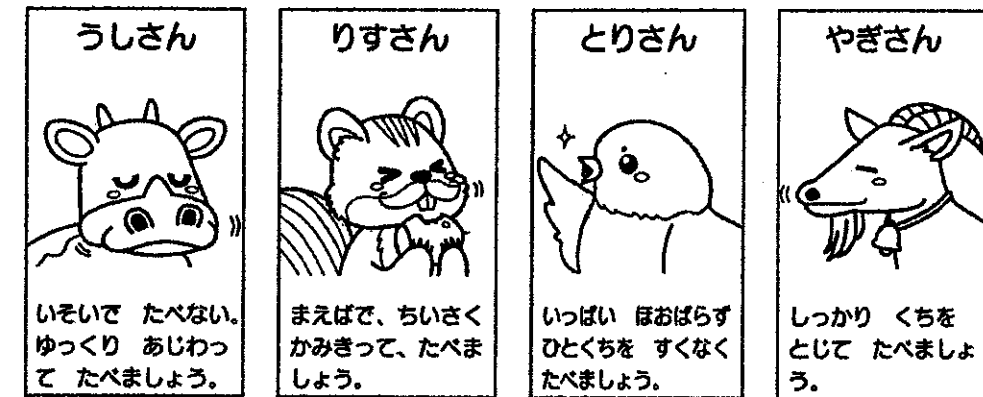
よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防げます。

だ液には、食べかすを落としたり、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。

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。

