

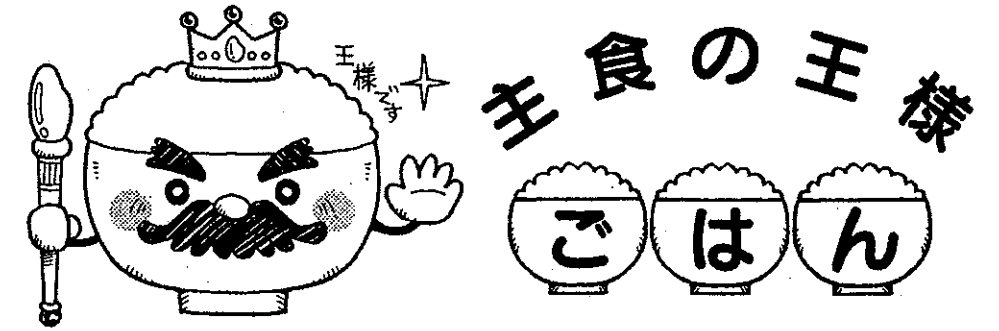
# 令和4年11月 幼稚園給食献立表

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
1	火	中華めん しょうゆラーメン 春巻き 甘酢和え 牛乳	牛乳 焼豚 春巻き こんぶ チキン水煮	中華めん 揚げ油 さとう	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ チンゲンサイ ねぎ だいこん かぶ きゅうり
2	水	ごはん いわし梅煮 豚汁 青菜和え ミニゼリーりんご 牛乳	牛乳 豚肉 いわし梅煮 豆腐 油揚げ みそ	米 さとちも ゼリー	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根菜 りんご
7	月	ハニーロールパン 焼きそば ハムステーキ 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	ハニーロールパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃
8	火	ごはん さんまみぞれ煮 どさんこ汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 さんまみぞれ煮 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし きゅうり 赤しそ粉
9	水	ごはん にんじんごはん キャベツ入りメンチカツ すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 まぐろフレーク キャベツメンチカツ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 サラダ油 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 オレンジ
10	木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	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 はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり
11	金	ごはん 照り焼きチキン ミネストローネスープ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 照り焼きチキン ベーコン 大豆 まぐろフレーク	米 米粉マカロニ 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
14	月	ごはん ツナそぼろ丼 呉汁 しそひじき和え ミニゼリー洋梨 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 洋梨
15	火	黒糖パン ハンバーグデミグラスソース風 ホワイトスープ イタリアンサラダ 牛乳	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ 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
16	水	ごはん 中華飯 わかめスープ フルーツカクテル 牛乳	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 わかめ	米 ごま油 かたくり粉 ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ パイン 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ はくさい とうもろこし なら みかん いちご 黄桃
17	木	白玉うどん 五目うどん コロッケ 新香和え 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん かたくり粉 揚げ油 ポテトコロッケ	にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬
18	金	ごはん さばみそ煮 けんちん汁 お浸し パインアップル 牛乳	牛乳 さばみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとちも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし きゅうり パイン
21	月	ごはん 鶏そぼろ丼 白みそ汁 浅漬け ミニゼリーもも 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ はくさい かぶ きゅうり もも
22	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 土佐和え 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	米 さとう かたくり粉 さとちも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう
25	金	ごはん カレーライス ポイルウイナー グリーンサラダ 牛乳	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
28	月	ドッグパン ツナサンド コーンスープ フルーツゼリー寄せ 牛乳	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ いちご ブルーベリー レモン パイン 黄桃 なし みかん
29	火	ごはん 厚焼き玉子 合わせみそ汁 きんぴらごぼう 牛乳	牛乳 厚焼き玉子 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 はんぺん	米 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん
30	水	ごはん ケチャップライス 唐揚げ ジュリエンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ハム 鶏肉 かまぼこ	米 オリーブ油 かたくり粉 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい みずな オレンジ

※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。



ごはんは和食に限らず洋食、中華などどんな味付けのおかずにも合います。おいしいごはんを中心に、バランスのよい食事をしましょう。

🍷 ごはんを食育を進めてみませんか? 🍷

### 🍷 ごはんをよそう 🍷

じゃもじを使って、ごはんをよそう練習をしましょう。自分でごはんをよそうことで適量を知り、残さなくなります。

### 🍷 ごはんを配ぜんする 🍷

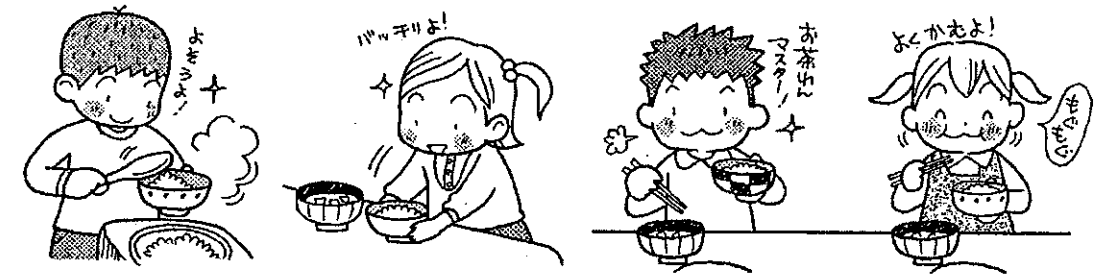
ごはんを食卓に運んで、配ぜんしましょう。「ごはんは左、汁物は右」と和食の基本的な並べ方を身につけられます。

### 🍷 茶わんを正しく持つ 🍷

茶わんを正しく持つ練習をしましょう。食べこぼしを減らし、安定して食事を楽しむことができます。

### 🍷 よくかんで食べる 🍷

ごはんをよくかんで味わいましょう。よくかめば、だんだん甘くなってきて、胃や腸での消化、吸収もよくなります。



## 🦷 かむ力を育てましょう 🦷

11月8日は「いい歯の日」です。歯の発育に合わせて硬さや大きさをかえるなど工夫をしながらかんで食べる力を育てましょう。

### かむことの大切さ

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。しっかりかむと、だ液がたくさん出て食べ物と混ぜられ、味がよくわかるようになります。そして、消化・吸収をよくし、むし歯予防にも役立ちます。また、たくさん食べなくても満腹感が得られて肥満を予防し、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



### かみかみ チェックポイント

子どもの口の動きを見て、よくかんでいるかを観察してみてください。

- ちゃんと口を閉じて食べていますか?
- 前歯だけでかんでいませんか?
- 奥歯のあたりでよくかんでいますか?
- 茶や水などで流し込んでいませんか?