

令和5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	歯ぐきになる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	米粉入りパン 焼きそば ポイルウインナー フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークスキムスフラング	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご みかん バイン 黄桃	ハイハイ	おはぎ きなこ
2	木	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 合わせみそ汁 お浸し	牛乳 さんまみぞれ煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ヨーグルト いちごソース	おせんべい サラダ味 りんごジュース100ml
4	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん みかんゼリー	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	野菜入りそふとせん	こめ練くん 二色あられ
6	月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ フレッシュサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ チキン水煮	米 さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン	むらさきいものおせんべい	お米de豆乳プリンタルト
7	火	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい わかめスープ オレンジ	牛乳 豚肉 かまぼこ ポークしゅうまい 豆腐 わかめ	米 ごま油 かたくり粉	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 はくさい えのきたけ たら とうもろこし オレンジ	ソフトな小魚せん	たべっ子BABY 牛乳100ml
8	水	ごはん 牛乳 いわし梅煮 けんちん汁 青菜和え	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根菜	りんご	ワッフル
9	木	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポテトオムレツ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ゼリー じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃 パナ	にんじんせんべい	コンソメコーン
10	金	ごはん 牛乳 メンチカツ(肉団子照煮) 呉汁 浅漬け	牛乳 大豆 油揚げ オールドポークメンチカツ 豆腐 みそ	米 揚げ油	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり にんじん	かぼちゃポーロ	フレンズクレープ いちご
11	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	おこさませんべい	きなこおかし ミニのりすけ
13	月	ごはん 牛乳 シルバー紅はるかみそ焼き 沢煮わん しそひききとえ	牛乳 豚肉 油揚げ シルバー紅はるかみそ漬け ひじき	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば こまつな キャベツ もやし しその実	ふわふわチップじゃがいも味	厚切りバウムクーヘン
14	火	ハイジ 牛乳 照り焼きチキン パンブキンスープ イタリアンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	ハイジ 米粉ホワイトルウ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	アンパンマンのしょうゆせんべい オレンジジュース100ml
15	水	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 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 はくさい チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり	ブルーチェー ビーチ 牛乳	ミレービスケット
16	木	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) 鶏肉団子ケチャップソース コーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉団子ケチャップソース	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 とうもろこし キャベツ きゅうり みずな りんご	まんまるソフトせんべい	鬼まんじゅう
17	金	ごはん 牛乳 五目ごはん ホキフライ(いわしオレンジ煮) 白みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキサクフライ 油揚げ わかめ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油	ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん えのきたけ ねぎ	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	豆乳プリン
18	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	ソフトな塩せん	ザラメせんべい ミニハート
20	月	ブルーベリーパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ホワイトスープ グリーンサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	ブルーベリーパン じゃがいも サラダ油 米粉ホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ	ポテトとほうれん草の おせんべい	ういろう 白
21	火	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 豚汁 新香和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう さといも ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け もも	オレンジ	Ca&鉄入り おこめりんご甘口しょうゆ味
22	水	ごはん 牛乳 ささみカツ(若鶏の照り焼き) すまし汁 おかか和え	牛乳 豆腐 かまぼこ ポテトとお米のささみカツ かつお節	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば はくさい もやし こまつな にんじん	野菜ハイハイ	シュークリーム
24	金	ごはん 牛乳 ピピンパ 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 豆乳	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう はくさい たまねぎ たら とうもろこし みかん バイン 黄桃	カルマダふわせん 舞茸玄米入り	ひこうきビスケット ヤクルト65ml
25	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさしいゼリー	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 みかん	サクッとあられ	きなこ棒 花せんべい
27	月	ごはん 牛乳 さばみそ煮 関東煮 ゆかり和え	牛乳 さばみそ煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにやく はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉	おかかせんべい	お米deメープルマフィン
28	火	ごはん 牛乳 コロツケ(じゃがいもそぼろ煮) 五目汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 まぐろフレーク	米 揚げ油 ポテトコロツケ さとう	だいこん しめじ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	アンパンマンのペビーせんべい	とうもろこしあられ
29	水	中華めん 牛乳 みそラーメン 肉団子 甘酢和え ミニゼリー洋梨	牛乳 焼豚 かまぼこ みそ 味付け肉団子 チキン水煮 こんぶ	中華めん さとう ゼリー	キャベツ にんじん メンマ とうもろこし ねぎ だいこん もやし きゅうり 洋梨	バナナ	さつまポテト 牛乳100ml
30	木	ごはん 牛乳 いろいろピラフ ハムステーキ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	米 マーガリン じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん はくさい みずな	かぼちゃせんべい	みかんゼリー



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り合い、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、脳の血流が良くなって記憶力・集中力を高める効果があるといわれています。



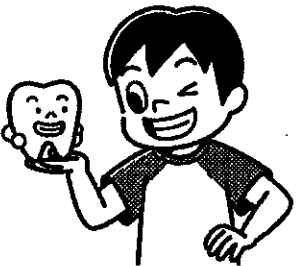
- ◎ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- ◎前歯だけでかんでいませんか？
- ◎奥歯のあたりでよくかんでいますか？
- ◎お茶や水などで流し込んでいませんか？



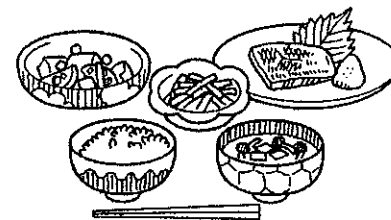
※乳歯がぬけて永久歯が生えてくる時期は、かむ力が落ちてしまいます。その場合は素材を小さめに切ったり、やわらかく煮るなど、配慮をするようにしましょう。

8020運動を知っていますか？

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。歯磨きなど日々の手入れを大切に、健康な歯を保てるといいですね。



11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。日本特有の四季・自然の美しさなどを表現した和食は、世界からも注目されて2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録されました。また、旬の食材を豊富に使用した一汁三菜が基本の和食は、栄養バランスにも優れているといわれています。



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。