



11がつ おたのしみメニュー



食べ物の大切さを知り、感謝して食べよう!

令和元年

みなみこどもえん

「いただきます」と「ごちそうさま」

日本では、食事の前後にあいさつをします。「いただきます」は食材となった動植物の命をいただくことへの、「ごちそうさま」は食事を用意するためにかかわったすべての人への感謝の気持ちが込められています。どちらも「ありがとう」の気持ちをあらわす言葉です。

朝ごはんには最適「ごはん」

朝ごはんは、人間の「体内時計」を動かすスイッチです。朝、起きて光を浴びることで、脳の中枢時計が動き、朝ごはんを食べることで、各臓器にある末梢時計が動き出します。そして、両者が正しくリズムを刻むことにより、体温、ホルモン、免疫など、体の大切な機能が調整されています。

ごはんはパンに比べて、水分が多く、子どもにとって食べやすく、栄養的にも炭水化物が豊富で効率よくエネルギーを補給することができます。

1日(金)
牛乳・おっとと バナナ
とりにくとポテトのあげに キャベツのゆかりあえ
発芽玄米 ごはん
わんたん スープ

ぎゅうにゅう せんべい

8日(金)
牛乳・野菜かりんとう かき
さけのもみじやき ブロッコリーおかかあえ
むぎ ごはん
みそしる

4日(月)
牛乳・☆マッシュマロサンド りんご
ふりかえきゅうじつ
ジャーマンポテト ツナサラダ
ドライカレー
ぎゅうにゅう せんべい

5日(火)
牛乳・チョイス オレンジ
ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんサラダ
きつね うどん
ぎゅうにゅう ☆チーストースト

6日(水)
ジュース・せんべい パイナップル
あげだしどうふ ごもくきんぴら
ごはん
きのこ しる
ぎゅうにゅう ☆ココアむしパン

7日(木)
牛乳・野菜かりんとう かき
さけのもみじやき ブロッコリーおかかあえ
むぎ ごはん
みそしる
ぎゅうにゅう ビスケット

8日(金)
牛乳・野菜かりんとう かき
さけのもみじやき ブロッコリーおかかあえ
むぎ ごはん
みそしる
ぎゅうにゅう ビスケット

11日(月)
牛乳・胚芽クッキー チーズ
がんもどきのにもの キャベツのしおこんぶあえ
ちゅうか どんぶり
ぎゅうにゅう せんべい

12日(火)
牛乳・ベジタベる りんご
スペインふうオムレツ グリーンサラダ
発芽玄米 ごはん
みそしる
ぎゅうにゅう ☆ミルクゼリーあえ

13日(水)
牛乳・☆バナナマフィン オレンジ
さわらのこうそうやき かみかみサラダ
ごはん
すいとん しる
ぎゅうにゅう せんべい

14日(木)
牛乳・動物ビスケット なしゼリー
ポークケチャップ こまつなのあえもの
むぎ ごはん
こんさい スープ
ぎゅうにゅう ☆あんドーナツ

15日(金)
牛乳・きなこせんべい バナナ
ミニはるまき ほうれんそういそかあえ
みそ ラーメン
ぎゅうにゅう ☆サンドパン

18日(月)
牛乳・ハッピーターン オレンジ
かぼちゃのあまに クルトンサラダ
ハヤシ ライス
ぎゅうにゅう せんべい

19日(火)
☆フルーチェ ブルーベリー
さんまのごまあげ さつまいもサラダ
発芽玄米 ごはん
みそしる
ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ

20日(水)
牛乳・かっぱえびせん りんご
とりにくのごまみそやき マロニーのちゅうかあえ
ごはん
のっぺい しる
ぎゅうにゅう ジョア ビスケット

21日(木)
牛乳・おにぎりせんべい バナナ
じゃがいものオープンやき ほうれんそうナムル
やきそば
ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド

22日(金)
牛乳・ばかうけ たんじょうかい パイナップル
みそカツ キャベツのかおりあえ
むぎ ごはん
すまし しる
ぎゅうにゅう カットケーキ

25日(月)
牛乳・☆ココロラスク りんご
いりどうふ ほうれんそうサラダ
発芽玄米 ごはん
ごもく しる
ぎゅうにゅう ☆ウインナードック

26日(火)
ジュース・せんべい きょうほうゼリー
チーズハンバーグ さんしょくソテー
ごはん
とうにゅう スープ
ぎゅうにゅう コーンフレーク

27日(水)
牛乳・ビスコ オレンジ
とりにくのてりやき フレンチサラダ
デニッシュ シュパン
ポトフ
ぎゅうにゅう ☆おにぎり

28日(木)
牛乳・ミニバームクーヘン 《ほうびようかい》 こども園の給食室で お弁当を準備します。
やきおにぎり・まきずし えびカツ・ウインナー たまごやき・ほしポテト チキンナゲット・えだまめ トマト・チーズ・みかん
ヨーグルト
ぎゅうにゅう せんべい

29日(金)
牛乳・しるこサンド バナナ
さばのしおやき はくさいのおかかえ
むぎ ごはん
けんちん しる
ぎゅうにゅう せんべい



食育だより



令和元年 11月

みなみこども園

冬に向けて免疫力をつけよう

今年の冬も風邪やインフルエンザが猛威を振るうでしょう。かかりにくいように、免疫力をつけたいものです。免疫力は食生活や生活習慣が関係します。

バランスよく、好き嫌いなく何でも食べる規則正しい生活で風邪やインフルエンザが流行る前から気を付けましょう。

11月給食メニューより

《さけのみみじ焼き》

(材料 1人分)

- ①さけ切身1切は塩こしょう、酒で下味をつける。
- ②にんじん5gはすりおろす。
- ③にんじんとマヨネーズ10gをあえる。
- ④③をさけにのせ、オーブンで焼く。

11月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	金 ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮 キャベツのゆかりあえ わんたんスープ・バナナ	精白米	鶏もも肉・しょうが・にんじん・ フライドポテト・ピーマン・ たまねぎ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ゆかり	ワンタン皮・チンゲン菜・ もやし・ねぎ・干しいたけ	526	19	13	1.9
5	火 ドライカレー・ツナサラダ・ ジャーマンポテト・りんご	精白米	合いびき肉・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく・しょうが・ コーン	ツナ・キャベツ・ブロッコリー・ きゅうり・にんじん	じゃがいも・ウインナー・ たまねぎ・パセリ	605	20	21	1.8
6	水 きつねうどん・ 切干大根サラダ・ ちくわの磯部揚げ・オレンジ	うどん	油揚げ・鶏もも肉・なると・ にんじん・ねぎ・干しいたけ	切干大根・きゅうり・にんじん・ ハム	揚げ物) ちくわの磯部揚げ	406	19	15	2.8
7	木 ごはん・揚げだし豆腐・ 五目きんぴら・きのこ汁・ パイナップル	精白米	豆腐・だいこん・ねぎ	ごぼう・にんじん・油揚げ・ いんげん・板こんにゃく・ ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・ えのきたけ・しいたけ	631	19	21	2.2
8	金 ごはん・鮭のみみじ焼き・ ブロッコリーおかかあえ・ みそ汁・かき	精白米	鮭・マヨドレ・にんじん	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・なめこ・ たまねぎ・わかめ・みそ	489	21	15	1.6
11	月 中華丼ぶり・ キャベツ塩昆布和え・ がんもどき煮物・チーズ	精白米	豚肉・しょうが・えび・はくさい・ にんじん・たまねぎ・なると・ 干しいたけ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 塩こんぶ	煮物) がんもどき	479	23	17	1.8
12	火 ごはん・スペイン風オムレツ・ グリーンサラダ・みそ汁・ りんご	精白米	卵・ベーコン・じゃがいも・ ピーマン・トマト・たまねぎ・ コーン・バター・ケチャップ	キャベツきゅうり・ブロッコリー・ ツナ	豆腐・油揚げ・しめじ・にんじん・ ねぎ・みそ	538	18	18	1.6
13	水 ごはん・さわらの香草焼き・ かみかみサラダ・すいとん汁・ オレンジ	中華麺	さわら・にんにく・パセリ・ オリーブ油・バジル粉	大豆水煮・ハム・きゅうり・ にんじん・ひじき・コーン・ マヨドレ・白みそ・レモン果汁	小麦粉・脱脂粉乳・白玉粉 豚肉・油揚げ・かまぼこ・ねぎ	568	23	18	1.3
14	木 ごはん・ポークケチャップ・ 小松菜のあえもの・ こんさいスープ・和梨ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・ しめじ・ピーマン・ケチャップ・ はちみつ	こまつな・キャベツ・もやし・ にんじん	だいこん・にんじん・ごぼう・ 油揚げ・ ねぎ	562	17	22	1.4
15	金 みそラーメン・ ほうれん草いそかあえ・ ミニはるまき・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・なると・ にんじん・ねぎ・コーン・みそ	揚げ物) はるまき	ほうれん草・はくさい・もやし・ にんじん・焼きのり	581	23	20	3.4
18	月 ハヤシライス・クルトンサラダ・ かぼちゃ甘露・オレンジ	精白米	豚肉・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ クルトン	かぼちゃ	534	17	14	2.9
19	火 ごはん・さんまのごま揚げ・ さつまいもサラダ・みそ汁・ ブルーベリー	精白米	さんま・ごま	さつまいも・きゅうり・にんじん・ ハム・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・こまつな・ねぎ しめじ・みそ	675	22	26	1.7
20	水 ごはん・鶏肉のごまみそ焼き・ マロニー中華あえ・のっぺい汁・ りんご	精白米	鶏もも肉・みそ・ごま	はるさめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・かにかまぼこ・ ごま油	さといも・だいこん・油揚げ 板こんにゃく・ねぎ	496	21	6.9	1.6
21	木 焼きそば・ じゃがいものオープン焼き・ ほうれん草ナムル・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ たまねぎ・ピーマン・あおのり	じゃがいも・マヨドレ・パセリ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ごま油・ごま	582	18	20	1.8
22	金 ごはん・みそカツ・ キャベツの香りあえ・ すまし汁・パイナップル	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・卵 パン粉・みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ レモン果汁	豆腐・かまぼこ・たまねぎ・ えのきたけ・みつば	548	24	15	1.9
25	月 ごはん・いり豆腐・ ほうれん草サラダ・ごもく汁・ りんご	精白米	豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・ にんじん・干しいたけ・ いんげん	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ コーン・マヨドレ	だいこん・油揚げ・もやし・ねぎ わかめ	547	20	23	1.9
26	火 ごはん・チーズハンバーグ・ 三色ソテー・豆乳スープ・ 巨峰ゼリー	精白米	ハンバーグ・チーズ ケチャップ	キャベツ・たまねぎ・ピーマン にんじん・フライドポテト	ベーコン・チンゲン菜・ねぎ・ にんじん・しめじ・豆乳	715	23	22	2.9
27	水 デニッシュパン・ポトフ・ 鶏肉の照り焼き・ フレンチサラダ・オレンジ	パン	鶏もも肉・しょうが	キャベツ・ブロッコリー・ きゅうり・にんじん・コーン	ウインナー・かぶ・じゃがいも・ たまねぎ・にんじん・いんげん	510	24	17	2.1
28	木 おにぎり・巻き寿司・エビカツ・ ウインナー・玉子焼き・ナゲット ポテト・枝豆・トマト・モス	焼きおに ぎり・ 巻きずし	揚げ物) えびカツ	焼き物) ウインナー・厚焼き玉子・ チキンナゲット・星ポテト	枝豆・プチトマト・チーズ・ みかん	554	25	17	2.3
29	金 ごはん・さばの塩焼き・ 白菜のおかかあえ・ けんちん汁・バナナ	精白米	さば	はくさい・キャベツ・にんじん・ もやし・かつお節	鶏もも肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・さといも・ねぎ・豆腐・ 油揚げ・ごま油	534	23	18	1.4