



11月給食予定献立表



広田保育園

以上児	2	3 文化の日	4	5	6	7
副食	・ベーコンエッグ ・もやしとピーマンの中華風和え ・若布の味噌汁 ・バナナ		・さばの味噌煮 ・白和え ・のっぺい汁 ・柿	・春巻 ・白菜とベーコンのサラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	・豚肉の柳川もどき ・若布の酢の物 ・しめじの味噌汁 ・りんご	・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・大学芋 ・牛乳		・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・お好み焼き ・牛乳	
	9	10	11	12	13	14
副食	・豆腐ハンバーグ ・野菜ソテー ・にらたま汁 ・柿	・すき焼き風煮 ・チーズサラダ ・もやしの味噌汁 ・りんご	・鮭のきのこクリームソース ・ほうれん草とコーンのサラダ ・春雨スープ ・ぶどう	・タンドリーチキン ・シーフードサラダ ・五目ラーメン ・みかん	・あぶたま ・ごまもやし ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ピーナッツサンド ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	・人参ゼリー ・ビスケット	・五平餅 ・牛乳	・ヤーコンとりんごのクラフテ ・牛乳	
	16	17	18	19 お誕生会	20	21 5歳児保育参観日
副食	・パンとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・キウイ	・小魚と大豆のからめ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・南瓜のそぼろ煮 ・すいとん汁・ミニトマト	・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこのスープ ・柿	・赤飯 ・鶏からあげ ・ブロックリーと若布のお浸し ・凍豆腐の清汁・みかん	・かに玉 ・里芋の煮付 ・かぶの味噌汁 ・ぶどう	・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・ツナサンド ・牛乳	
	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
副食	勤労感謝の日 	・豚肉の野菜巻 ・切干サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイ	・マカロニグラタン ・若布サラダ ・はんぺんスープ ・みかん	・味噌おでん ・青菜和え ・吉野汁 ・りんご	・赤魚の塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・つくね汁 ・柿	・厚揚げの甘から煮 ・ごま酢キャベツ ・牛乳 ・バナナ
おやつ		・バナナケーキ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・ラスク ・ヨーグルト	・かまもち ・牛乳	
	30					
副食	・ツナとチーズのたまご焼き ・ヤーコンサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・りんご	 【平均給与栄養量】 ○ エネルギー 427kcal ○ たんぱく質 18.6g ○ 脂質 18.3g				
おやつ	・ふかし芋 ・牛乳					

食事のバランス・OKですか？

体は食べたものからできています

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素をとり入れています。とり入れたエネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。

食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまです。そのため、いろいろな食べ物を食べるのが大切です。

子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でも『バランス』を意識した食事を心がけましょう！



給食はバランス食の見本

【牛乳・乳製品】
牛乳やヨーグルトなどの乳製品です。

【主菜】
魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含むおかずです。たんぱく質は体が成長する時期にとっても大切です。



【副菜・汁物】
野菜、きのこ、いも、海藻などビタミンや食物繊維を多く含んだ食品をとることで、栄養のバランスが整います。

【果物】
季節の果物をおいしくいただきましょう。



【主食】
ごはんやパン、麺ですが、「ごはん」を中心とした食事は、栄養バランスがとれやすくおすすめです。エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子どもにとって大切な栄養素です。



おやつは食べる時間と量を決めましょう！

おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでだらだら食べていると、食事の時間にお腹がすかなかつたり、虫歯の原因になります。

毎日給食を展示しています。量なども参考にしながらご覧ください。時々ではありますが、給食メニューの『レシピ』を発行します。また、園のホームページにもレシピを掲載していますので、ご覧になってください！

