

11月給食予定献立表



米崎保育園

以上児		1 ほかほかごはんの日	2	3 文化の日	4
副食	◇今月の平均給与栄養量◇ ・エネルギー 415kcal ・たんぱく質 17.8g ・脂質 17.9g	・さばの味噌煮 ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・みかん ・アップルパイ ・牛乳	・ひじき玉子 ・ほうれん草のごま和え ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ ・ココアゼリー ・せんべい		手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ					
6	7	8 ほかほかごはんの日	9	10	11
副食	・鶏肉の甘から焼 ・切干大根の炒り煮 ・若布の味噌汁 ・みかん	・すき焼き風煮 ・りんごサラダ ・はんぺんのすまし汁 ・バナナ	・南瓜グラタン ・シーフードサラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・小魚と大豆のからめ煮 ・千草和え ・里芋の味噌汁 ・柿	・鮭のホイル焼き ・生揚げの煮物 ・かき玉汁 ・りんご
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・スポン ・せんべい	・ふかし芋 ・牛乳
13	14	15 ほかほかごはんの日	16	17	18
副食	・ポテトオムレツ ・三色サラダ ・コンソメスープ ・柿	・さんまの蒲焼き ・里芋の煮付 ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・玉子スープ ・みかん	・カレー肉じゃが ・大徳寺和え ・油揚げの味噌汁 ・りんご	・鶏肉醤油煮 ・三色ソテー ・すり身汁 ・バナナ
おやつ	・もちもちドーナツ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい
20	21	22 発表会総練習	23 勤労感謝の日	24	25 生活発表会
副食	・豚肉の柳川もどき ・かにの酢の物 ・大根汁 ・キウイフルーツ	・味噌おでん ・ごま豆腐和え ・つくね汁 ・りんご	・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・エビカツ ・味噌ドレッシングサラダ ・若布コンソメスープ ・柿	
おやつ	・焼きそばパン ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・ジョア ・ビスケット	
27	28	29 ほかほかごはんの日	30 お誕生会	◇体作りはバランスの取れた食事から◇ 人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素を取り入れています。食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまなので、いろいろな食べ物を食べることが大切です。子どもの体作りのために、「バランスを意識した食事」を心がけ、「食べる力」を育てましょう。	
副食	・ハワイアンポークソテー ・ブロッコリーのお浸し ・かぼちゃポタージュ ・バナナ	・炒り鶏 ・ほうれん草の和え物 ・なめこ汁 ・りんご	・赤魚の塩焼き ・ひじき炒り煮 ・五目うどん ・キウイフルーツ		
おやつ	・ツナサンド ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳		



給食はバランス食の見本 ～5つの料理グループがそろっています～



◇食事バランスガイド◇

5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、コマの形になるように食べると、バランスがとれている食事になることがわかります。どれかが足りないとコマは倒れてしまいます。好きな料理ばかり食べたり、時間がないから朝食を食べなかったりしても、コマはうまく回りません。

体に欠かせない、水やお茶などの水分は「コマの軸」

回転することで
コマが安定する
ように「運動」
も必要！



バランスの良い例



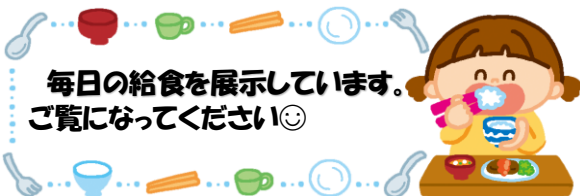
バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

* 食事バランスガイドについては、農林水産省のホームページに詳しく掲載されています。

お菓子やジュース
などは、「コマを回すヒモ」
3食の食事では必要な栄養を
とるために、おやつは軽めに
適度に食べましょう！

×夕食後は食事をしないようにしましょう×

遅い時間に食事をするとは、肥満や生活習慣病の原因になります。夕食後から睡眠までの間隔が短いと、睡眠中に胃腸がはたらいてしまうので、体をしっかりと休めることができません。朝になっても消化が終了せず、お腹が空かないので、朝食が食べられなくなってしまいます。



毎日の給食を展示しています。
ご覧になってください😊