

11月給食予定献立表



米崎保育園

未満児		1	2	3 文化の日	4
午前おやつ/主食		牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん		バナナ
副食		・さばの味噌煮 ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・みかん	・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		手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		・アップルパイ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい		
6		7	8	10	11
午前おやつ/主食		牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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 ・干草和え ・里芋の味噌汁 ・柿
おやつ		・フルーツサンド ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・スポン ・せんべい	・鮭のホイル焼き ・生揚げの煮物 ・かき玉汁 ・りんご
13		14	15	16	17
午前おやつ/主食		ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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
おやつ		・もちもちドーナツ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・鶏肉醤油煮 ・三色ソテー ・すり身汁 ・バナナ
20		21	22 発表会練習	23 勤労感謝の日	24
午前おやつ/主食		豆乳・ビスケット/ごはん	バナナ/しめじごはん	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい/ごはん
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	30 お誕生会	◇体作りはバランスの取れた食事から◇
午前おやつ/主食		牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	ヤクルト・せんべい
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	・赤飯 ・鶏からあげ ・ヤーコンサラダ ・しめたま汁・みかん
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	・ケーキ ・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◇

【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す。

【主食】

ごはんやパン、麺ですが、「ごはん」を中心とした食事は、栄養バランスがとりやすくおすすめです。エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子どものために大切な栄養素です。

回転することで
コマが安定する
ように「運動」も必要！

お菓子やジュースなどは、「コマを回すヒモ」3食の食事に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！

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いふ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」



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。