



令和元年度

11月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
		☆献立は食材により 変更することがあります	ちゅうしょく	けんちんうどん チキンナゲット ヨーグルト	ツナピラフ やさいサラダ
		10じのおやつ	ぎゅうにゅう	むぎちゃ	
		3じのおやつ	むしパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	
		りにゅうしょく	くたくたうどん やさいに・ふに		
4	5	6	7	8	9
ふりかえきゅうじつ	ロールパン スコッチうずら ゴマサラダ すましじる	ごはん ブリのてりやき だいこんとさといもの にももの みそしる	ゴマロール ウイナーとポテトの グラタン ブロッコリー スープ	わふうスパゲッティー ウイナーのソテー ヨーグルト スープ	ウイナーピラフ やさいソテー
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちゃ
	いちごとうにゅうプリン	かし にゅういんりょう	ヨーグルト	ふかしいも ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	
11	12	13	14	15	16
わかめごはん きりこんぶのぶの にももの みそしる	こめこパン さんまのかばやき ゴマずあえ すましじる	チキンライス ウイナーともやしの ソテー みそしる	デニッシュパン ミートボールの クリームに ほうれんそうのソテー スープ	カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト	はっぴょうかい
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
こめこスティックケーキ ぎゅうにゅう	ホイップヨーグルト	クリームパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	はらじゆくドック ぎゅうにゅう	おかし りんごジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・にざかな	
18	19	20	21	22	23
ごはん だいこんのみそにこみ つけもの すましじる	ロールパン チキンなんばん わかめのあえもの すましじる	ハヤシライス きのこのソテー みそしる	ホワイトブレッド ちゅうかふうやきざかな だいこんサラダ スープ	ミートソース スパゲッティー ほしポテ ヨーグルト スープ	きんろうかんしゃのひ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	スキムミルク	いちごミルク	
かし にゅういんりょう	ケーキ ぎゅうにゅう	あげパン ぎゅうにゅう	バナナ	たこやき ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	
25	26	27	28	29	30
さけじゃこごはん ごもくじき みそしる	ごはん すきやきふう チーズ みそしる	こめこパン チーナコロッケ ちゅうかあえ すましじる	レーズンパン とりにくのねぎみそやき はるさめサラダ スープ	ごもくやきそば さつまいものあまに ヨーグルト スープ	まぜごはん にももの
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ココアミルク	むぎちゃ
タルト ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	ヨーグルト	パンプキンデザート ぎゅうにゅう	バナナケーキ ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに	

給食だより



11月の目標
好き嫌いなく
バランス良く食べよう

<主食の大切さを見直しましょう>

- ・おかずばかり食べて主食を残していませんか？
ご飯、パンなどの主食は生命を維持する働きがある食べ物です。

①主食はエネルギー供給源

主食は1日のエネルギーの40%を占めています。

②栄養バランスが摂れる

主食と副食でタンパク質やビタミンが多く摂れ、バランスが整います。

③副食のおいしさを高める

淡泊な味がいろいろな味を引き立ておいしさを引き出します。

④食べ方

主食とおかずは交互に食べましょう。



<11月8日はいい歯の日>

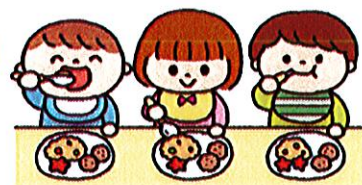
いろいろな食品を食べ、必要な
栄養素がバランス良く摂れる。

唾液の酵素の働きで美
味しさを味わえる。

噛むことで起こる相互作用

しっかり噛める。

唾液の分泌が消化を助け、
病気を防ぐ。



11月になり、だんだんと寒くなる季節になりました。風邪やインフルエンザなど感染症が心配される時期ですね。感染症の予防対策の1つに手洗いうがいがあります。園ではお外から帰ってきた後、食事前は必ず手洗いうがいを行っています。感染症にならないために、ご家庭でも手洗いうがいを心がけて下さいね。

