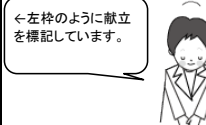




11 月 分 保 育 園 献 立 表



吉小牧市内保育園等給食(1～5歳児用) 2024
吉小牧市健康こども部こども育成課

月	火	水	木	金	土
		10時おやつ 主食・追加副食 (1～2歳児のみ)	… お誕生会 … パンの日	1 牛乳・チーズ 海苔佃煮ごはん	2 牛乳・ウエハース タンメン
		献立名	 へ左様のように献立 を標記しています。	・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・酢豚 ・バナナ 牛乳・柿・せんべい	・タンメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
		3時おやつ(1～2歳児) 3時おやつ(3～5歳児)			
4	5 牛乳・ブリッツ 納豆ごはん ・南瓜の団子汁 ・納豆 ・ポイルウインナー ・オレンジ 牛乳・コーンフレーク	6 牛乳・せんべい ワカメごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・煮物 ・バナナ 牛乳・クッキー	7 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・クリームシチュー ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・チーズ・ビスケット	8 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらの カレーソースかけ ・ヨーグルト 牛乳・おやさいホットケーキ	9 牛乳・チーズ けんちんうどん ・けんちんうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン
振替休日					
11 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・大根の肉そぼろ ・みかん 牛乳・ジャムクラッカー	12 牛乳・ブリッツ ハヤシライス ・ハヤシ ・春雨サラダ ・バナナ 牛乳・セサミトースト	13 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・高野豆腐の卵とじ ・りんご 牛乳・大学芋	14 牛乳・クッキー 中華おこわ 中華おこわ ・澄まし汁 ・ヨーグルト和え 牛乳・ショートケーキ風	15 牛乳・クラッカー ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (玉葱・油揚げ) ・鮭のゴマ揚げ ・納豆和え ・バナナ 牛乳・柿・せんべい	16 牛乳・ウエハース 味噌ラーメン ・味噌ラーメン ・ヨーグルト 牛乳・スティックパン
18 牛乳・ビスケット 海苔佃煮ごはん ・海苔佃煮 ・味噌汁 (豆腐・なめこ) ・酢豚 ・バナナ 牛乳・コーンフレーク	19 牛乳・ブリッツ 納豆ごはん ・南瓜の団子汁 ・納豆 ・ポイルウインナー ・オレンジ 牛乳・クッキー	20 牛乳・せんべい ワカメごはん ・味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ・煮物 ・バナナ 牛乳・いちごジャムサンド	21 牛乳・卵ボーロ バナナ 食パン ・クリームシチュー ・ポイル野菜サラダ ・ミニトマト 牛乳・チーズ・ビスケット	22 牛乳・クラッカー 麦ごはん ・味噌汁 (キャベツ・卵) ・たらの カレーソースかけ ・ヨーグルト 牛乳・おやさいホットケーキ	23 
25 牛乳・コーンフレーク 麦ごはん ・味噌汁 (じゃが芋・ワカメ) ・大根の肉そぼろ ・みかん 牛乳・ジャムクラッカー	26 牛乳・ブリッツ ハヤシライス ・ハヤシ ・春雨サラダ ・バナナ 牛乳・セサミトースト	27 牛乳・バナナ 麦ごはん ・味噌汁 (大根・なめこ) ・高野豆腐の卵とじ ・りんご 牛乳・大学芋	28 牛乳・クッキー 麦ごはん ・卵スープ ・芋とチーズの重ね煮 ・みかん 牛乳・バナナ	29 牛乳・クラッカー ミニトマト 麦ごはん ・味噌汁 (豆腐・長葱) ・鮭のゴマ揚げ ・納豆和え ・バナナ 牛乳・かりんとう	30 牛乳・チーズ けんちんうどん ・けんちんうどん ・バナナ 牛乳・メロンパン

※ 今月のお誕生会は14日です。

今月の
栄養価

1～2歳児平均 : エネルギー 469kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 14.8g / 塩分 1.6g
3～5歳児平均 : エネルギー 562kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 15.4g / 塩分 2.0g (主食110g持参時)

<保育園給食について>

- ・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。
- ・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。
- ・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。

<3～5歳児の主食>

- ・主食は110gを目安に持たせてください。
- ・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。
- ・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。



保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



献立表の裏面には、給食の使用食材名をすべて記載しています。





日	曜日	1歳児～5歳児用 昼の副食	1歳児～2歳児用			3～5歳児用
			主食及び追加副食	10時おやつ	3時おやつ	
1・18	金・月	海苔佃煮・煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／豚もも肉・醤油・酒・生生姜・片栗粉・サラダ油・人参・たけのこ・玉葱・ピーマン・パプリカ(赤)・干し椎茸・バイン缶・サラダ油・砂糖・醤油・酢・ゴマ油・片栗粉／バナナ	米・米粒麦／海苔佃煮	牛乳／1日チーズ・18日ビスケット	1日牛乳／柿／せんべい 18日牛乳／コーンフレーク・ブラウنشユガー	
2	土	ラーメン・豚もも肉・生生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・塩・コンソメ・こしょう・白炒りゴマ・鶏ガラ・豚骨・卵／ヨーグルト	タンメン	牛乳／ウエハース	牛乳・スティックパン	
16	土	ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト	味噌ラーメン	牛乳／ウエハース	牛乳・スティックパン	
5・19	火	煮干し・味噌・南瓜・スキムミルク・白玉粉・鶏もも肉・人参・土ごぼう・油揚げ／納豆・長葱・刻み海苔・醤油・卵・サラダ油／ウインナー／オレンジ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	5日牛乳／コーンフレーク・ブラウنشユガー 19日牛乳／クッキー	
6・20	水	煮干し・味噌・ほうれん草・油揚げ／大根・人参・ふき・つきこんにやく・さつま揚げ・卵・かつお節・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦／ワカメごはんの素	牛乳／せんべい	6日牛乳／クッキー 20日牛乳／食パン・いちごジャム	
7・21	木	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・バター・コンソメ・バター・小麦粉・スキムミルク／ほうれん草・キャベツ・ウインナー・砂糖・醤油・酢・オリーブオイル／ミニトマト	食パン／バナナ	牛乳／卵ボーロ	牛乳／チーズ／ビスケット	
8・22	金	煮干し・味噌・キャベツ・卵／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・サラダ油・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・バター・スキムミルク・カレー／ヨーグルト	米・米粒麦	牛乳／クラッカー	牛乳／ホットケーキミックス・ほうれん草・南瓜・サラダ油	
9・30	土	干しうどん・鶏もも肉・木綿豆腐・調味竹輪・人参・土ごぼう・干し椎茸・つきこんにやく・サラダ油・塩・醤油・かつお節・卵／バナナ	けんちんうどん	牛乳／チーズ	牛乳／メロンパン	
11・25	月	煮干し・味噌・じゃが芋・汐ワカメ／鶏挽肉・大根・ピーマン・人参・つきこんにやく・サラダ油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉／みかん	米・米粒麦	牛乳／コーンフレーク	牛乳／クラッカー・ブルーベリージャム	
12・26	火	豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・バター・小麦粉・カットトマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・生クリーム・コンソメ／春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・オリーブオイル・砂糖・醤油／バナナ	米・米粒麦	牛乳／ブリッツ	牛乳／食パン・バター・砂糖・白すりゴマ	
13・27	水	煮干し・味噌・大根・なめこ／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・干し椎茸・細切り高野豆腐・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／りんご	米・米粒麦	牛乳／バナナ	牛乳／さつま芋・サラダ油・砂糖・醤油・白炒りゴマ	
15	金	煮干し・味噌・玉葱・油揚げ／鮭切り身・醤油・酒・片栗粉・白炒りゴマ・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クラッカー	牛乳／柿／せんべい	
29	金	煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／鮭切り身・醤油・酒・片栗粉・白炒りゴマ・サラダ油／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ	米・米粒麦／ミニトマト	牛乳／クラッカー	牛乳／かりんとう	
28	木	醤油・コンソメ・白菜・人参・卵／じゃが芋・玉葱・ベーコン・プロセスチーズ・バター・スキムミルク・塩・こしょう・生クリーム・パセリ／みかん	米・米粒麦	牛乳／クッキー	牛乳／バナナ	
14	木	米・もち米・鶏もも肉・人参・たけのこ・干し椎茸・ゴマ油・砂糖・醤油・塩・卵・サラダ油／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・汐ワカメ／プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・バイン缶	中華おこわ	牛乳／クッキー	牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご	

11月の給食だより



～こどもの風邪予防～

寒い季節となり、これからは風邪に気をつけたいですね。「風邪予防」といえば“手洗い”と“うがい”が一番！風邪のウイルスは鼻や口、そして手から入ってくるため、外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりしましょう。まだうがいがないお子さんは、口の中をゆすぐことから始めましょう。

また、風邪をひかせない、こじらせないためには免疫力を高める食事が重要です。エネルギー源となる炭水化物のほか、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類などを意識して摂りましょう。特に風邪のひき始めにはビタミンAとCを多めに摂ると良いですよ！

【その他、気をつけたいことは・・・】

- ・睡眠～睡眠不足は疲労の原因となり、抵抗力が低下してしまいます。
- ・保温、保湿～ウイルスは気温は15℃以下、湿度は40%以下を好むため、保温・保湿を心がけましょう。
- ・過度な外出を避ける～風邪の流行時期にはなるべく人混みに行かないようにしましょう。



保育園の献立紹介

鮭のゴマ揚げ

《4人分材料》

- | | |
|-------------|---------------|
| 鮭切り身・・・240g | 片栗粉・・・大さじ2弱 |
| 醤油・・・小さじ2 | 白炒りゴマ・・・小さじ1弱 |
| 酒・・・小さじ1弱 | 揚げ油・・・適量 |

《作り方》

1. 鮭は骨を取り除き、一人分の切り身にする。
2. 1の鮭に醤油、酒で下味をつける。
3. 2にAをまぶして油で揚げる。

ゴマは黒ゴマを使ってもOK！骨が心配な場合はお刺身用の魚を利用しても良いですよ♪

