

11月のメニュー

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土	
日にち		今月の栄養給与量	栄養価	1・2歳児	3歳以上児	ビタミンB₂ のおはなし 脂質の代謝に役立ち、健康な皮膚や髪、爪などを作り、エネルギー源となるビタミンB ₂ 。育ち盛りの子どもには欠かせません。肉類・魚類・乳製品・卵の動物性のものに多く含まれています。 	1	
未満児	主食 おやつ		エネルギー (kcal)	407	429		おにぎり持参 麦茶	
	全児		おかず	たんぱく質 (g)	18.4			22.4
脂 質 (g)				16.1	21			
食 塩 (g)				1.3	1.6			麦茶・お菓子
おやつ								
日にち		3	4	5	6	7	8	
未満児	主食 おやつ	文化の日 	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット		
	全児		おかず	さつまいもカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ	揚げ出し豆腐 パンパンジー みそ汁 オレンジ	魚のカレー揚げ もやしと水菜のツナ和え みそ汁 もも缶	煮込みハンバーグ 春雨サラダ 卵スープ 柿	パンorおにぎり 麦茶 くだもの
おやつ				牛乳・りんごトースト	牛乳・パン	牛乳・おからのカップケーキ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち				10	11	12	13	14
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	おゆうぎ会 	
	全児	おかず	クリームシチュー コーンサラダ 麦茶 バナナ	鶏肉と卵の煮物 根菜ソテー みそ汁 りんご	麻婆豆腐 野菜の胡麻よごし 麦茶 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜とめかぶ和え みそ汁 みかん缶		つるるん野菜チャイナ さつまあげと高野豆腐の煮物 みそ汁 パイナップル
おやつ			牛乳・豆銀糖	麦茶・こぎつねごはん	牛乳・パン	牛乳・大根もち		牛乳・お菓子
日にち			17	18	19	20		21
未満児	主食 おやつ	おにぎり 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ちゃんぽん麺 麦茶・ビスケット		
	全児	おかず	おにぎり エビフライ ブロッコリーサラダ 白菜と肉団子スープ 柿	エッググラタン もやしと海苔の和え物 野菜スープ りんご	おでん 菊花和え みそ汁 みかん缶	ししゃもフライ ビーフンカレー炒め みそ汁 もも缶	ちゃんぽん麺 ミートボール ブロッコリーおかか和え オレンジ	パンorおにぎり 麦茶 くだもの
おやつ			牛乳・りんごケーキ	牛乳・カリカリ春巻き	牛乳・パン	牛乳・お好み焼き	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち			24	25	26	27	28	29
未満児	主食 おやつ	振替休日 	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	おにぎり 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット		
	全児		おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	豚肉の八幡焼き 昆布ときのこ炒め みそ汁 みかん缶	防災クッキング 非常食おにぎり ワクワク鍋 シルバーサラダ パイナップル	お弁当の日 	おにぎり持参 麦茶
おやつ				牛乳・納豆ピザ	牛乳・パン	牛乳・フレンチトースト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子

〈今月の給食目標〉

栄養を知り、バランスよく
食べましょう！

〈おしらせ〉

17日(月)・21日(金)・27日(木)
ごはんは いりません

28日(金) お弁当の日



朝ごはんで**元気**の
スイッチを押そう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足&低体温。朝ごはんを食べないとどんな症状が午前中に起きるかという...

△ ポーっとしている △ イライラする
△ 元気にあそべない etc.

1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な成長のための栄養源。

**朝ごはんをしっかりと食べて、
元気のスイッチをONにしましょう！**



朝は忙しい！朝ごはんの準備も難しい…。でも、スイッチONにするためのエネルギー源(ブドウ糖)は摂りたい！

そこでオススメは具だくさんみそ汁(スープ)とラップで握ったおにぎり♪

いろんな具をポンポン入れた温かい汁、ラップで巻けば衛生的なごはん。時短朝ごはんのできあがり!!

