１１　月　給　食　予　定　献　立　表（3歳以上児）

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま」の後や「いただきます」の前にはせっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスの

11月24日は「和食の日」

２０１３年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、この日を和食文化の保護と継承の大切さについて考える日として認定されました。保育園でも「和食の日メニュー」がでます。お楽しみに♪

和食の一汁三菜とは

和食の形の1つである「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主　食	汁　物(味噌汁)	三　菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が中心です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

おたのしみ献立

今月は『賀露保育園』からのおたのしみ献立です

和食といえば魚！魚を食べる機会を増やしましょう♪

和食は、**ご飯を中心に「魚」と「野菜」**を使った料理が基本です。
日本では、明治時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景があります。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。

☆魚がからだにいい理由は？

◎体を作るたんぱく質が豊富で乳幼児でも食べやすい。
体内で合成することができない「必須アミノ酸」が豊富です。

◎生活習慣病のリスクを下げる。
魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、生活習慣病のリスクを下げることがわかっています。

◎脳を活性化する。
魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）は脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めることがわかっています。

◎骨を丈夫にする。
小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



日	曜	主　食	副　食	おやつ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食べものの働き：おもにからだをつくる	食べものの働き：おもに熱や力のもとになる	食べものの働き：おもにからだの調子を整える
2	月	ごはん	ハンバーグ・チンゲンサイともやしのサラダ・白菜とだいこんのみそ汁	せんべい　牛乳	エネルギー：573kcal たんぱく質：22.8g 脂質：24.2g 食塩相当量：1.9g	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、ハム、煮干し、みそ	米、パン粉、油、三温糖、せんべい	たまねぎ、ケチャップ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ
4	水	パン	しゅうまい・こまつなとキャベツののり和え・クリームシチュー・柿	クッキー　牛乳	エネルギー：567kcal たんぱく質：23.2g 脂質：23.7g 食塩相当量：2.5g	牛乳、しゅうまい、のり、鶏肉	パン、じゃがいも、油、シチュークリームミックス、クッキー	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、柿
5	木	ごはん	サーモンフライ・きゅうりとわかめの酢の物・たまねぎとなめこのすまし汁・みかん　かみかみデー	☆りんごのカップケーキ　牛乳	エネルギー：561kcal たんぱく質：20.1g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.4g	牛乳、サーモンフライ、わかめ、竹輪、かつお節、こんぶ	米、油、三温糖、ホットケーキ粉、りんごジャム	もやし、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、みかん
6	金	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め・はくさいとほうれん草のごま和え・わかめスープ・バナナ	☆ひじきおにぎり　お茶	エネルギー：506kcal たんぱく質：18.4g 脂質：9.3g 食塩相当量：1.3g	豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、木綿豆腐、ひじき	米、みりん、三温糖、かたくり粉、油、ごま、ごま油	たまねぎ、しめじ、ピーマン、はくさい、ほうれんそう、にんじん、バナナ
7	土	ちゃんぽんめん	バナナ	パン　牛乳	エネルギー：438kcal たんぱく質：19.1g 脂質：13.0g 食塩相当量：1.3g	牛乳、豚肉、竹輪	中華めん、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
9	月	ごはん	肉じゃが・こまつなとしめじのナムル・えのきたけとたまねぎのみそ汁	ワッフル　牛乳	エネルギー：635kcal たんぱく質：25.7g 脂質：19.5g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、みそ	米、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま油、ワッフル	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、えのきたけ、ねぎ
10	火	ごはん	さんまの甘露煮・焼きビーフン・もずくスープ・みかん	☆チヂミ（チーズ）　牛乳	エネルギー：556kcal たんぱく質：33.3g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.2g	牛乳、さんまの甘露煮、ベーコン、もずく、チーズ	米、ビーフン、油、チヂミ粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ピーマン、もやし、みかん、にら
11	水	パン	オーロラチキン・ブロッコリーのイタリアンサラダ・コーンスープ・バナナ	☆クラッカーサンド（いちごジャム）　ジョア	エネルギー：527kcal たんぱく質：21.5g 脂質：17.3g 食塩相当量：2.4g	鶏肉、みそ、ジョア	パン、かたくり粉、油、みりん、三温糖、じゃがいも、ポタージュスコーン、クラッカー、いちごジャム	ケチャップ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、バナナ
12	木	ごはん	いわしのハンバーグ・切干大根とキャベツのポン酢和え・ふとなめこのみそ汁・みかん	☆さつまいものフライドポテト　牛乳	エネルギー：576kcal たんぱく質：23.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.1g	牛乳、いわし、木綿豆腐、竹輪、わかめ、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、ふ、さつまいも	しょうが、ねぎ、切干しだいこん、キャベツ、きくらげ、にんじん、なめこ、みかん
13	金	ごはん	回鍋肉風・こまつなともやしの花かつお和え・中華風春雨スープ・柿	ヨーグルト	エネルギー：399kcal たんぱく質：16.6g 脂質：7.8g 食塩相当量：1.0g	豚肉、みそ、かつお節、わかめ、ヨーグルト	米、三温糖、かたくり粉、油、はるさめ	キャベツ、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、柿
14	土	きつねうどん	バナナ	パン　牛乳	エネルギー：434kcal たんぱく質：16.8g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.7g	牛乳、油揚げ、竹輪、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	にんじん、たまねぎ、ねぎ、バナナ
16	月	ハヤシライス	ウインナー・ブロッコリーとひじきの和風サラダ	干し芋　牛乳	エネルギー：631kcal たんぱく質：22.4g 脂質：23.1g 食塩相当量：2.2g	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ、ひじき	米、じゃがいも、ハヤシルウ、干し芋	たまねぎ、にんじん、ケチャップ、ブロッコリー、キャベツ
17	火	ごはん	赤魚のムニエル・マカロニサラダ・豆腐としいたけのすまし汁・バナナ　濃塩デー	☆手作りりんごゼリー	エネルギー：497kcal たんぱく質：17.4g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.5g	赤魚、ハム、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、小麦粉、バター、マカロニ、マヨドレ	キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、バナナ、りんごジュース
18	水	さけちらし寿司	焼き栗コロッケ・チンゲンサイともやしのごま和え・コンソメスープ・パイン缶　誕生会	オムレット　牛乳	エネルギー：603kcal たんぱく質：18.2g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.5g	牛乳、鮭、焼き栗コロッケ、ベーコン	米、ごま、油、オムレット	きゅうり漬け、にんじん、コーン、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、パイン缶
19	木	ごはん	豚肉の焼肉風・こまつなとはくさいののり和え・麩と油揚げのみそ汁・柿　かみかみデー	☆バターラスク　毎月19日 食育の日　牛乳	エネルギー：588kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.3g 食塩相当量：2.3g	牛乳、豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ	米、油、ふ、パン、バター、グラニュー糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、柿
20	金	ごはん	揚げ餃子・もやしとキャベツのポン酢和え・洋風おでん・バナナ	バームクーヘン　牛乳	エネルギー：762kcal たんぱく質：25.4g 脂質：32.2g 食塩相当量：1.7g	牛乳、餃子、鶏肉、ウインナー、竹輪、かつお節、こんぶ	米、油、みりん、三温糖、バームクーヘン	もやし、キャベツ、コーン、だいこん、にんじん、バナナ
21	土	わかめうどん	バナナ	パン　牛乳	エネルギー：396kcal たんぱく質：14.7g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.7g	牛乳、わかめ、竹輪、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ
24	火	ごはん	さばのみそ煮・ほうれん草の花かつお和え・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ　和食の日	おはぎ　お茶	エネルギー：480kcal たんぱく質：20.5g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.1g	さば、みそ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、三温糖、みりん、おはぎ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、バナナ
25	水	パン	やきそば・小松菜としめじのツナ和え・コーンスープ・みかん　お楽しみ献立	☆杏仁豆腐	エネルギー：424kcal たんぱく質：18.2g 脂質：10.0g 食塩相当量：2.2g	豚肉、かつお節、ツナ、ベーコン	パン、中華めん、油、ポタージュスコーン、杏仁豆腐、三温糖	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、みかん、バナナ、パイン缶
26	木	ごはん	照り焼きチキン・切干大根の煮物・もずくスープ・柿	米粉クッキー　ジョア	エネルギー：582kcal たんぱく質：20.1g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.4g	鶏肉、竹輪、もずく、ジョア	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、しらたき、米粉クッキー	切干しだいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、柿
27	金	ごはん	赤魚のから揚げ・もやしとわかめの酢の物・たまねぎとなめこのすまし汁・バナナ	☆ポンポコスイートポテト　牛乳	エネルギー：564kcal たんぱく質：21.8g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.1g	牛乳、赤魚、わかめ、かつお節、こんぶ	米、みりん、かたくり粉、油、三温糖、さつまいも、バター、いちごジャム	しょうが、もやし、きゅうり、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、バナナ
28	土	カレーライス	バナナ	パン　牛乳	エネルギー：608kcal たんぱく質：21.0g 脂質：21.5g 食塩相当量：1.7g	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、油、カレールウ、パン	たまねぎ、にんじん、バナナ
30	月	ごはん	豚肉のしぐれ煮・キャベツとひじきのサラダ・さつまいもと玉ねぎのみそ汁	せんべい　牛乳	エネルギー：596kcal たんぱく質：23.3g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.1g	牛乳、豚肉、ハム、ひじき、煮干し、みそ	米、しらたき、油、三温糖、みりん、さつまいも、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、バナナ

鳥取市立保育園　今月の栄養価（平日平均）エネルギー：559kcal　たんぱく質：22.0ｇ　脂質：18.3ｇ　食塩相当量：1.8ｇ

都合により変更する場合があります。