１１　月　給　食　予　定　献　立　表（3歳未満児）



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



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きっかけとして認定されました。保育園でも「和食の日メニュー」があります。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。

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。

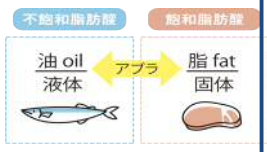
☆魚がからだにいい理由は？

◎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 バナナ　牛乳	エネルギー：477kcal たんぱく質：19.7g 脂質：18.2g 食塩相当量：1.4g	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、ハム、煮干し、みそ	米、せんべい、パン粉、油、三温糖	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、バナナ
4	水	ごはん	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・バナナ	せんべい クッキー　牛乳	エネルギー：583kcal たんぱく質：19.4g 脂質：20.9g 食塩相当量：1.7g	牛乳、しゅうまい、のり、鶏肉	米、せんべい、じゃがいも、油、シチューミックス	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ
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	ヨーグルト ☆りんごのカップケーキ　牛乳	エネルギー：487kcal たんぱく質：17.8g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.2g	牛乳、サーモンフライ、わかめ、竹輪、かつお節、こんぶ、ヨーグルト	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	せんべい ☆ひじきおにぎり　牛乳　お茶	エネルギー：491kcal たんぱく質：18.3g 脂質：12.3g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、木綿豆腐、ひじき	米、せんべい、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	せんべい パン　牛乳	エネルギー：367kcal たんぱく質：16.1g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.1g	牛乳、豚肉、竹輪	中華めん、せんべい、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	せんべい バナナ　牛乳	エネルギー：459kcal たんぱく質：20.3g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、みそ	米、せんべい、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ごま油	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、バナナ
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	ビスケット ☆チヂミ（チーズ）　牛乳	エネルギー：477kcal たんぱく質：24.2g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.8g	牛乳、さんまの甘露煮、ベーコン、もずく、チーズ	米、ビスケット、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	ごはん	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	せんべい ☆クラッカーサンド（いちごジャム）　牛乳　ジョア	エネルギー：544kcal たんぱく質：19.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.6g	牛乳、鶏肉、みそ、ジョア	米、せんべい、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	ビスケット ☆さつまいものフライドポテト　牛乳	エネルギー：534kcal たんぱく質：20.6g 脂質：17.7g 食塩相当量：1.8g	牛乳、いわし、木綿豆腐、竹輪、わかめ、煮干し、みそ	米、ビスケット、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・バナナ	せんべい ヨーグルト　牛乳	エネルギー：422kcal たんぱく質：17.4g 脂質：11.4g 食塩相当量：1.0g	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、わかめ、ヨーグルト	米、せんべい、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、バナナ
14	土	きつねうどん	バナナ	せんべい パン　牛乳	エネルギー：363kcal たんぱく質：14.3g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.3g	牛乳、油揚げ、竹輪、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべい、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	せんべい みかん　牛乳	エネルギー：467kcal たんぱく質：17.9g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.7g	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ、ひじき	米、せんべい、、じゃがいも、ハヤシルウ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ、ブロッコリー、キャベツ、みかん
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　離乳デー	ビスケット ☆手作りりんごゼリー　牛乳	エネルギー：500kcal たんぱく質：17.8g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.4g	牛乳、赤魚、ハム、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、ビスケット、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	せんべい オムレット　牛乳	エネルギー：555kcal たんぱく質：16.5g 脂質：20.2g 食塩相当量：2.1g	牛乳、鮭、焼き栗コロッケ、ベーコン	米、せんべい、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・みかん　かみかみデー	ビスケット ☆バターラスク　食育の日　牛乳	エネルギー：538kcal たんぱく質：22.2g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.9g	牛乳、豚肉、のり、油揚げ、煮干し、みそ	米、ビスケット、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、みかん
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	せんべい バームクーヘン　牛乳	エネルギー：636kcal たんぱく質：20.9g 脂質：27.1g 食塩相当量：1.5g	牛乳、餃子、鶏肉、ウインナー、竹輪、かつお節、こんぶ	米、せんべい、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	せんべい パン　牛乳	エネルギー：333kcal たんぱく質：12.6g 脂質：9.3g 食塩相当量：1.4g	牛乳、わかめ、竹輪、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべい、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	ビスケット せんべい　牛乳	エネルギー：486kcal たんぱく質：22.1g 脂質：16.9g 食塩相当量：1.2g	牛乳、さば、みそ、かつお節、木綿豆腐、こんぶ	米、ビスケット、三温糖、みりん、せんべい	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	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	せんべい ☆杏仁豆腐　牛乳	エネルギー：387kcal たんぱく質：17.1g 脂質：12.0g 食塩相当量：1.7g	牛乳、豚肉、かつお節、ツナ、ベーコン	中華めん、せんべい、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・みかん	ビスケット 米粉クッキー　牛乳　ジョア	エネルギー：541kcal たんぱく質：19.1g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.3g	牛乳、鶏肉、竹輪、もずく、ジョア	米、ビスケット、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、みかん
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	ヨーグルト ☆ポンポコスイートポテト　牛乳	エネルギー：470kcal たんぱく質：18.1g 脂質：11.1g 食塩相当量：0.9g	牛乳、赤魚、わかめ、かつお節、こんぶ、ヨーグルト	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	せんべい パン　牛乳	エネルギー：506kcal たんぱく質：17.7g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.4g	牛乳、鶏肉	米、せんべい、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 バナナ　牛乳	エネルギー：506kcal たんぱく質：17.7g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.4g	牛乳、豚肉、ハム、ひじき、煮干し、みそ	米、せんべい、しらたき、油、三温糖、みりん、さつまいも	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：501kcal　たんぱく質：19.4ｇ　脂質：16.4ｇ　食塩相当量：1.5ｇ

都合により変更する場合があります。