



令和5年11月中新田保育所給食予定献立表



日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ
1	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り厚焼き卵	大根のそぼろ煮	キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	きな粉マカロニ
2	木	牛乳	うどん		五目うどん	ブロッコリーのうま和え	麦茶	りんご	牛乳	若菜おにぎり
3	金	文化の日								
4	土	牛乳	昆布おにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子
6	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏つくね焼き	ごぼうの煮物	青菜と大根のみそ汁	りんご	牛乳	小倉ホットケーキ
7	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	もやしのナムル	じゃがいものみそ汁	バナナ	麦茶	ツナサンド
8	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かに玉	青菜のごま和え	豆腐とわかめのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	ふかしいも
9	木	牛乳	誕生会	ごはん	キーマカレー	フレンチサラダ	麦茶	りんご	牛乳	キャラメルプリン
10	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	ひじきの煮物	玉ねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
11	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子
13	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	ハンサンスー	大根のみそ汁	りんご	牛乳	バナナ入りホットケーキ
14	火	牛乳	地場産給食の日 ご飯	ご飯持参	もりもり元気丼の具	かみ加美切干大根サラダ	大地の恵みあったか汁	グレープフルーツ	牛乳	きらきらりんごゼリー
15	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	スペイン風オムレツ	白菜のお浸し	わかめとねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	メロンラスク
16	木	牛乳	米粉パン		タンドリーチキン	グリーンサラダ	コンソメスープ	グレープフルーツ	牛乳	ゆかりおにぎり
17	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	筑前煮	しめじと白菜のみそ汁	りんご	牛乳	せんべい
18	土	牛乳	わかめおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子
19	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう								
20	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	すき焼き風煮	ブロッコリーのお浸し	麩のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	フレンチトースト
21	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ナゲット	キャベツとわかめの酢の物	もやしのみそ汁	バナナ	ヨーグルト	
22	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	具たくさん厚焼き卵	切干大根の煮物	白菜のみそ汁	りんご	牛乳	じゃが餅
23	木	勤労感謝の日								
24	金	牛乳	おかず入り手作りお弁当持参お遊戯会総練習（以上児）						牛乳	せんべい
25	土	お遊戯会								
27	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	白菜の磯和え	油揚げのみそ汁	りんご	牛乳	マーブルホットケーキ
28	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	八宝菜	かぼちゃの甘煮	ふのり汁	グレープフルーツ	牛乳	ジャムサンド
29	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き玉子	青菜のごま酢和え	大根とねぎのみそ汁	バナナ	牛乳	さつまいものりんご煮
30	木	牛乳	中華麺		焼きそば	ブロッコリーのおかか和え	麦茶	りんご	牛乳	みそおにぎり

月平均栄養価			エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
	未満児		452 kcal	16.8g	13.4g	1.4g
	以上児		526 kcal	20.5g	14.8g	1.6g

(※以上児のエネルギーは主食を含みます)

秋が深まり、少しずつ冬の訪れが近づいているのを感じるようになってきました。子どもたちは、毎日おゆうぎ会に向けて練習を頑張っています。暖かい日もあれば、一日をとおして寒い日もあるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。今が旬の食材には、免疫力を高めてくれるものがたくさんあります。食材の力をいただいて、元気に過ごしましょう。

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

今年もげんき加美町「地場産給食の日」を実施します！

地産地消とは、地元で生産された食べ物を地元で消費するという意味です。皆さんが住む加美町では、たくさんのおいしい食材が生産されています。どんなものがあるか、わかりますか？普段の給食にも加美町産の食材を使用しています。給食室前に掲示していますので、お子さんとぜひご覧ください。今年の地場産給食にはどんな食材が登場するでしょうか？お楽しみに★



加美町っ子のおいしい給食発見隊！

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！アクセスはこちらから⇒



キャッチフレーズ

元気な加美町っ子 夕食を食べたら歯みがき！！