

# 11月給食だより

2018.11  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ちようしをとのえる(みどり)						
1	もく	ぎゅうにゅう クリームサンドクッキー	ごはん	ちくせんに なっとうあえ オレンジ	とりにく なっとう	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん オレンジ	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	ミルク ブリッツ		
2	きん	ぎゅうにゅう チーズクッス	ごはん	ぶたにくみそいため ポイルキャベツ わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ		ピーマン もやし トマト	たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ	ぎゅうにゅう まがりせんべい		
5	げつ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	ぐいりたまごやき ピーナツあえ みそじる	たまご さくらえび にぼし	しらす あつあげ	ピーナツこ	にんじん キャベツ	こまつな だいこん もやし ねぎ	ミルク パームクーヘン		
6	か	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	やきざかな ごもくきんぴら みそじる	さかな あつあげ	さつまあげ にぼし	しらたき ごま	にんじん たまねぎ	ごぼう ほうれんそう	ココアミルク バナナ		
7	すい	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	マーボーとうふ ほくほくサラダ トマト	とうふ	ぶたひきにく	かたくりこ さつまいも	ねぎ しいたけ きゅうり	トマト にんじん たけのこ かぼちゃ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー		
8	もく	いいはのひ こんだて										
9	きん	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	かぼちゃシチュー ツナサラダ オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん ブロッコリー コーン	ヨーグルト ぱりんこ		
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン		フルーツ		おちゃ おかし		
12	げつ	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	ポークチャップ ごふさいも トマト コンソメスープ	ぶたにく	ごむぎこ じゃがいも	にんじん コーン こまつな	たまねぎ パセリ もやし	しめじ トマト	ココアミルク こつぷっこ		
13	か	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はつぼうさい ナムル スモールパイン	ぶたにく いか エビ	かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん キャベツ	しいたけ もやし パインかん	たけのこ きゅうり	ジョア ビスケット		
14	すい	ぎゅうにゅう ウエハス	ごはん	こうやとうふのたまごとし かぼちゃのもの ブロッコリー	とりにく たまご かつおぶし	こうやとうふ だしこんぶ	じゃがいも	にんじん しいたけ	たまねぎ かぼちゃ えのきだけ ブロッコリー	ミルク あじつこさかな クッキー		
15	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	さばのみそに やさしいため すましじる	さば とうふ かつおぶし	ベーコン だしこんぶ	ふ	キャベツ にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ えのきだけ	ぎゅうにゅう マブクリドーナツ		
16	きん	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	しおラーメン おひだし ぎょうざ	とりにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	もやし コーン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう りんご		
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン		フルーツ		おちゃ おかし		
19	げつ	とうにゅう みかん	ごはん	アレルギーフリー のひ								
20	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	メンチカツ さざなみあえ とんじる	メンチカツ ぶたにく	さざなみ あつあげ	さといも こんにゃく	もやし はくさい	にんじん ねぎ	ごぼう	まめびよ ほしたべよ	
21	すい	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	スクランブルエッグ ちゅうかサラダ コンソメスープ	たまご チーズ ハム	ベーコン わかめ ちくわ	じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん	きゅうり	こまつな	フルーツクリーム	
22	もく	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	いわしのうめに ひじきに いなかしる	いわし ちくわ とりにく	ひじき うすあげ		にんじん だいこん ねぎ	いんげん ごぼう はくさい しめじ	ココアミルク バナナ		
24	ど		パン	コーンいりさげごはん とりにくのからあげ ポイルキャベツ すましじる	さけ たまご だしこんぶ	とりにく やわらか かつおぶし	かたくりこ	コーン にんじん	キャベツ ほうれんそう	しいたけ	やさいジュース ケーキ	

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ちようしをとのえる(みどり)					
26	げつ	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	こんさいカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト	じゃがいも バター		たまねぎ りんこん ふくじんづけ バナナ パインかん りんご ももかん	ココアミルク とんがりコーン		
27	か	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	ひじきりょうオムレツ ごまあえ はるさめスープ	たまご ひじき ハム	とりにく ちくわ	ごま はるさめ	ねぎ にんじん たまねぎ	キャベツ はくさい	きゅうり しいたけ	ぎゅうにゅう りんご
28	すい	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	ごはん	さかなのムニエル コーンいりおひだし いとこに	さかな だしこんぶ	あつあげ	ごむぎこ バター さといも こんにゃく	こまつな コーン あすき	もやし ごぼう	にんじん だいこん	ぎゅうにゅう ポパイケーキ
29	もく	ぎゅうにゅう クッキー	パン	ミートソースパティ ブロッコリー さつまいものスープ	ぶたひきにく ベーコン	こなチーズ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	ピーマン	ミルク やさいスティック
30	きん	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	ポトフ マカロニサラダ トマト	ウインナー	ツナ	じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ トマト	にんじん きゅうり	ブロッコリー コーン	ミルク にくまん

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



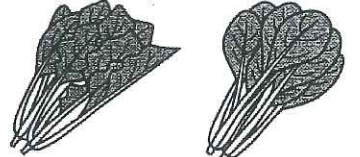
## 似ているけれど違う食べ物

身近な食べ物の中には、見た目似ているものがあります。例えば、ズッキーニときゅうり。どちらも皮が緑色で、細長い形をしています。ズッキーニはかぼちゃの仲間です。似ている食べ物をくらべて、どこが違うのかを親子で話題にしてみてください。違いを知ると、食べ物に興味を持つきっかけになります。



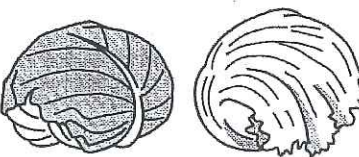
### 似ている食べ物

ほうれんそう と こまつな



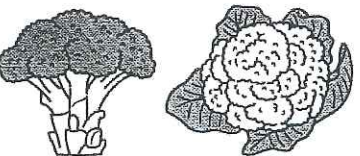
どちらも葉菜類ですが、根がほうれんそうはピンク色で、こまつなは白色です。こまつなの方がカルシウムを多く含みます。

キャベツ と レタス



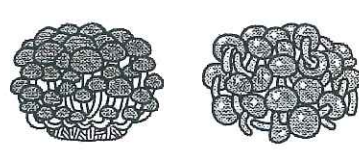
見た目はよく似ていますが、キャベツはアブラナ科でレタスはキク科です。キャベツの方がビタミンCを多く含みます。

ブロッコリー と カリフラワー



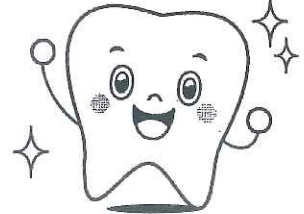
どちらもつぼみを食べます。ブロッコリーが緑色で、カリフラワーが白色です。ブロッコリーの方がベータカロテンを多く含みます。※黄色や紫色のカリフラワーもあります

ぶなしめじ と なめこ



ぶなしめじにはぬめりがなく、なめこは全体がぬめりで覆われています。栄養価に差は、ほとんどありません。

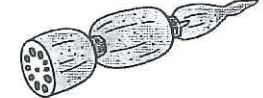
## 11月8日はいい歯の日



生涯にわたっておいしく楽しく食べるためには、健康な歯を保つことが大切です。かみごたえのあるものをよくかんで食べ、食後にきちんと歯をみがくことを習慣づけましょう。

### おいしい旬の食べ物

#### れんこん



れんこんを輪切りにすると、中に穴が開いていますが、どうして穴が開いているのでしょうか？この穴は葉から取り込まれた空気の通り道です。泥の中で成長するれんこんは、この穴があることで呼吸をしています。

れんこんは、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。薄切りにして使えば、子どものそしゃくにも良い食材です。