



# 11月給食だより

2022.11  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市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 | こんだてめい                                | からだをつくる(あか)            |                       | ないよう                  |                            |                          | ちようしをととのえる(みどり)          |                         |
| 1           | か   | ぎゅうにゅう<br>ハーベスト     | ごはん   | ポークカレー<br>ふくしんづけ<br>フルーツサラダ           | ぶたにく<br>ヨーグルト          | じゃがいも<br>バター          | たまねぎ<br>ふくしんづけ<br>バナナ | にんじん<br>みかんかん<br>ももかん      | グリーンピース<br>ももかん          | ぎゅうにゅう<br>ぼたぼたやき         |                         |
| 2           | すい  | ぎゅうにゅう<br>チーズクラッカー  | ごはん   | さかなのしおやき<br>ブロッコリー<br>トマト<br>ワンタンスープ  | さけ<br>かまぼこ             | ぶたにく                  | ワンタン                  | ブロッコリー<br>たまねぎ             | トマト<br>ねぎ<br>にんじん<br>もやし | ミルク<br>カステラ              |                         |
| 4           | きん  | ぎゅうにゅう<br>ポーロ       | ごはん   | クリームシチュー<br>おなかあえ<br>トマト              | とりにく<br>かつおぶし          | ぎゅうにゅう                | じゃがいも                 | たまねぎ<br>ブロッコリー<br>もやし      | にんじん<br>コーン<br>トマト       | しめじ<br>キャベツ              | ココアミルク<br>オールレーズン       |
| 5           | ど   | パン                  | パン    | ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ            | ぎゅうにゅう<br>まんがソーセージ     | パン                    | バナナ                   |                            |                          | おちゃ<br>せんべい              |                         |
| 7           | げつ  | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | ごはん   | さかなのカレーあげ<br>きりほしあえ<br>やさしいじる         | たら<br>にぼし              | あつあげ                  | かたくりこ<br>さといも         | ほうれんそう<br>ごぼう              | にんじん<br>たまねぎ             | きりほしだいこん<br>ねぎ           | ミルク<br>カルシウムあられ         |
| 8           | か   | ぎゅうにゅう<br>クリケット     | パン    | かみかみやきそば<br>ブロッコリー<br>たまごスープ          | ぶたにく<br>たまご            | いか                    | やきそばめん<br>かたくりこ       | キャベツ<br>ピーマン<br>たまねぎ       | にんじん<br>ブロッコリー           | もやし<br>チンゲンサイ            | ミルク<br>りんご              |
| 9           | すい  | ぎゅうにゅう<br>カルシウムワエハス | ごはん   | うまに<br>なつとうあえ<br>トマト                  | ぶたにく<br>さつまあげ<br>かつおぶし | がんも<br>なつとう<br>だしこんぶ  | じゃがいも<br>こんにゃく        | いんげん<br>きりほしだいこん           | にんじん<br>トマト              | ほうれんそう                   | ヨーグルト<br>ジョイ<br>しろいふうせん |
| 10          | もく  | ぎゅうにゅう<br>みかん       | ごはん   | マーボー豆腐<br>かぼちゃサラダ<br>トマト              | とうふ                    | ぶたひきにく                | かたくりこ                 | ねぎ<br>しいたけ<br>きゅうり         | しょうが<br>にんじん<br>レーズン     | たけのこ<br>かぼちゃ<br>トマト      | ココアミルク<br>ぎゅうにゅうりんご     |
| 11          | きん  | ぎゅうにゅう<br>おととつ      | ごはん   | ポテトオムレツ<br>ちゅうかあえ<br>みそじる             | たまご<br>あつあげ            | ハム<br>にぼし             | じゃがいも<br>ごまあぶら<br>ごま  | たまねぎ<br>にんじん               | もやし<br>だいこん              | ほうれんそう<br>ねぎ             | ぎゅうにゅう<br>ポパイむしぼん       |
| 12          | ど   | パン                  | パン    | ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ            | ぎゅうにゅう<br>まんがソーセージ     | パン                    | バナナ                   |                            |                          | おちゃ<br>せんべい              |                         |
| 14          | げつ  | ぎゅうにゅう<br>ほしたべよ     | ごはん   | ごもくいりたまご<br>コーンいりおひたし<br>すましじる<br>トマト | たまご<br>わかめ<br>だしこんぶ    | とりにく<br>とうふ<br>かつおぶし  |                       | にんじん<br>しいたけ<br>もやし<br>トマト | たまねぎ<br>ねぎ<br>コーン        | グリーンピース<br>ほうれんそう<br>しめじ | フルーツクリーム                |
| 15          | か   | ぎゅうにゅう<br>チーズキッス    | ごはん   | やながわもどき<br>かぼちゃのもの<br>ブロッコリー          | ぶたにく<br>たまご            | こうやとうふ                |                       | ごぼう<br>たまねぎ                | にんじん<br>かぼちゃ             | いんげん<br>ブロッコリー           | ぎゅうにゅう<br>ジャムサンド        |
| 16          | すい  | ぎゅうにゅう<br>うすやきサラダ   | ごはん   | さかなのムニエル<br>かぶのいりどり<br>みそじる<br>ももかん   | たら<br>にぼし              | とうふ                   | ごむぎこ<br>かたくりこ<br>バター  | かぶ<br>ももかん                 | にんじん<br>ねぎ               | ほうれんそう                   | ミルク<br>クラッカー            |
| 17          | もく  | ぎゅうにゅう<br>りんご       | パン    | ラーメン<br>なます<br>ポイルウインナー               | ぶたにく                   | ウインナー                 | ちゅうかめん                | もやし<br>コーン                 | にんじん<br>チンゲンサイ           | たまねぎ<br>だいこん             | ミルク<br>ひじきスティック         |
| アレルギーフリー のひ |     |                     |       |                                       |                        |                       |                       |                            |                          |                          |                         |
| 18          | きん  | どうにゅう<br>ぼんせんえび     | ごはん   | メンチカツ<br>おひたし<br>どんじる<br>トマト          | メンチカツ<br>あつあげ          | ぶたにく                  | さといも<br>こんにゃく         | キャベツ<br>ごぼう<br>トマト         | にんじん<br>だいこん             | えのきだけ<br>ねぎ              | どうにゅう<br>みかん            |
| 19          | ど   | パン                  | パン    | ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ            | ぎゅうにゅう<br>まんがソーセージ     | パン                    | バナナ                   |                            |                          | おちゃ<br>せんべい              |                         |
| 21          | げつ  | ぎゅうにゅう<br>フレンチパイ    | ごはん   | さばのみそに<br>ひじきに<br>いなかに                | さば<br>ちくわ<br>とりにく      | ひじき<br>うすあげ<br>にぼし    | さといも                  | にんじん<br>ごぼう                | いんげん<br>はくさい             | だいこん<br>ねぎ               | ぎゅうにゅう<br>てづくりプリン       |
| 22          | か   | ぎゅうにゅう<br>ソフトサラダ    | ごはん   | はつぼうさい<br>ナムル<br>スマールパイン              | ぶたにく<br>えび             | いか<br>たまご             | かたくりこ<br>ごまあぶら        | はくさい<br>にんじん<br>キャベツ       | しいたけ<br>もやし<br>パインかん     | たけのこ<br>きゅうり             | ミルク<br>あんぱんあんぱんビスケット    |
| 24          | もく  | ぎゅうにゅう<br>まがりせんべい   | ごはん   | とりにくのりんごソース<br>キャベツのごまあえ<br>いとこ       | とりにく<br>あつあげ           | ちくわ<br>だしこんぶ          | ごま<br>さといも<br>こんにゃく   | りんご<br>きゅうり<br>あずき         | たまねぎ<br>にんじん             | キャベツ<br>だいこん             | ミルク<br>ビスコ              |
| 25          | きん  | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | ごはん   | おでん<br>さざなみあえ<br>にくだんこ                | さつまあげ<br>だしこんぶ<br>さざなみ | たまご<br>かつおぶし<br>にくだんこ | こんにゃく<br>さといも         | だいこん<br>キャベツ               | にんじん                     | きゅうり                     | おちゃ<br>こへいもち            |

| 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 | こんだてめい   | からだをつくる(あか)                          |                       | ないよう       |                      |                     | ちようしをととのえる(みどり)        |                            |
| 26 | ど   | パン               | パン    | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツ<br>まんがソーセージ                   | ぎゅうにゅう<br>まんがソーセージ                   | パン                    | バナナ        |                      |                     | おちゃ<br>せんべい            |                            |
| 28 | げつ  | ぎゅうにゅう<br>ブリッ    | ごはん   | あきのたきこみごはん<br>とりにくのからあげ<br>ポイルキャベツ<br>トマト<br>すましじる | ひじき<br>とりにく<br>とうふ<br>だしこんぶ<br>かつおぶし | あぶらあげ<br>たまご<br>だしこんぶ | かたくりこ<br>ふ | にんじん<br>キャベツ<br>みつば  | まいたけ<br>トマト<br>しめじ  | グリーンピース<br>たまねぎ        | りんごジュース<br>ケーキ             |
| 29 | か   | ぎゅうにゅう<br>えびまんげつ | パン    | ナポリタンスパゲティ<br>ブロッコリー<br>こらたまスープ                    | ウインナー                                | たまご                   | スパゲティ      | にんじん<br>ブロッコリー       | たまねぎ<br>にら          | ピーマン<br>もやし            | ぎゅうにゅう<br>さつまいも<br>りんごのレモン |
| 30 | すい  | ぎゅうにゅう<br>ハーベスト  | ごはん   | ぶたにくのみそいため<br>トマト<br>ブロッコリー<br>はくさいにびたし            | ぶたにく<br>だしこんぶ                        | うすあげ<br>かつおぶし         |            | たまねぎ<br>しょうが<br>はくさい | キャベツ<br>トマト<br>しいたけ | ピーマン<br>ブロッコリー<br>にんじん | ココアミルク<br>カルシウムせんべい        |

※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。

## 幼児期からの減塩で健康づくり

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や、重症化の可能性があります。子どもの将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がけることが大切です。



### 1日の食塩摂取量の目標量(g)

- 1~2歳 男女とも 3.0未満
- 3~5歳 男女とも 3.5未満
- 18歳以上 男7.5未満 女6.5未満

## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

### 2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。

### 3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。

### 4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

Q.食塩相当量はどこにかいてあるの？

A.食品のパッケージの裏面などにある、食品成分表示に記載されています。

## 塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。

- ウインナーソーセージ3本
- ローズハム2枚
- スライスチーズ2枚
- 食パン8枚切り1と1/2枚
- 焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご利用ください。

## 11月8日はいい歯の日

11月8日は、「いいは」の語呂合わせで、いい歯の日に定められています。乳歯が生えそろう3歳頃からは、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

