

# 11月 給食献立表

2020年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
2	月	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草とひじきのサラダ バナナ	青りんごゼリー・麦茶
3	火	文化の日	
4	水	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 味噌汁 りんご	三日月焼き・ミルク
5	木	ごはん 卵の花炒り煮 小魚のかき揚げ みかん	お菓子・ミルク
6	金	ごはん からあげ ボイルウインナー とうもろこし ボイルブロッコリー コンソメスープ ゼリー	スイートポテト・ミルク
7	土	ごはん 親子煮 わかめの酢の物 キウイ	お菓子・牛乳
9	月	ミルクパン ヘルシーミートローフ きのこのサラダ ミルクスープ オレンジ	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶
10	火	ごはん チリコンカン 三色なます りんご	ジャムサンド・ミルク
11	水	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも さつまいものレモン煮 みかん	フルーツ白玉・麦茶
12	木	ごはん(少) カレーうどん フライドポテト ひじきのサラダ バナナ	お菓子・ミルク
13	金	ごはん 魚の味噌煮 人参とこんにゃくの白和え ゼリー	マカロニあべかわ・ミルク
14	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜のチーズ焼き 味噌汁 キウイ	お菓子・牛乳
16	月	ごはん 石狩汁 鶏レバーの甘辛煮 いんげんの胡麻和え ゼリー	おにぎり・麦茶
17	火	ごはん 豆腐のつくね 白菜の漬物 バナナ	のりじゃこトースト・ココアミルク
18	水	ミルクパン スペイン風オムレツ とんとんサラダ コーンスープ りんご	ふかし芋・麦茶
19	木	誕生日会(さつま芋ごはん さばのケチャップ煮 ツナれんこんのきんぴら 洋風白和え すまし汁 みかん)	
20	金	ごはん ごま味噌筑前煮 チンゲン菜のソテー ゼリー	大豆といりこの飴煮・ミルク
21	土	ミートスパゲッティ ボイルブロッコリー ゆで卵 コンソメスープ キウイ	お菓子・牛乳
23	月	勤労感謝の日	
24	火	ごはん 魚のバーベキューソース ひじきと根菜のカレー炒め バナナ	石垣蒸しパン・ミルク
25	水	ごはん 干草焼き 小松菜のじゃこ炒め オレンジ	人参ライス・麦茶
26	木	カレーライス グリーンサラダ フルーチェ	お菓子・ジュース
27	金	ごはん もぐもぐバーグ かみかみサラダ みかん 【以上児:親子バス研修旅行】	フルーツヨーグルト・麦茶
28	土	ごはん 団子汁 野菜の天ぷら 五色きんぴら オレンジ	お菓子・牛乳
30	月	ごはん 鶏肉のオープン焼き ボイルブロッコリー 人参しりしり 中華スープ りんご	大学芋・スキム

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

## 🌸🌸🌸🌸🌸 災害時のごはん 🌸🌸🌸🌸🌸

9月30日に避難訓練を行い、給食の時に園の非常食として備蓄しているアルファ米を試食しました。  
アルファ米とは...お米を美味しく炊き上げた後、乾燥させて水分を取った米です。  
お湯(15分)か水(60分)を注ぐだけで煮炊きせずに美味しいごはんが出来上がる不思議なごはんです。今回は「わかめごはん」を試食しました。



台風や地震でいつもの食事が提供できない時や園に泊まることになった時に食べるごはんだということを説明したあとに試食をしました。「普通のごはんと同じ」「いつものごはんより美味しい」「わかめ味やけん、おいしい」という感想をたくさん聞くことができました。

非常事態で「食べた事のある味」だと抵抗感がなくなり、安心できるかもしれないという思いから、今回試食を行いました。

※アルファ米はインターネット、東急ハンズ・ヤマダ電機(防災グッズ売り場)、スポーツゼビオ(キャンプ用品売り場)などで購入することができます。

## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など

