



2024年11月 松風幼稚園予定献立表



日	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
3	土	ぶんかのひ								
5	火	さつま芋のカレーライス キャベツと人参のツナサラダ 豆腐と小松菜のスープ ぶどうゼリー	米・押麦 さつま芋・油・カレールウ 砂糖・油 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ・コーン キャベツ・人参 小松菜	462	14.5	9.4	100	1.7
6	水	ご飯 鶏肉のもみじ焼き じゃが芋と大豆ミートのそぼろ煮 かきたま汁/チーズ	米 マヨネーズ・じゃが芋 油・砂糖・片栗粉 ぶどうゼリー	鶏肉・味噌 大豆ミート 卵	人参 玉ねぎ	470	22.7	16.6	182	1.2
7	木	ご飯 豚玉煮 しらすサラダ じゃが芋と黒ねぎの味噌汁/パイン缶	米 砂糖・油 じゃが芋	豚肉・卵 海苔・しらす 味噌	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・白菜 長ねぎ パイン缶	367	16.2	6.0	112	1.3
8	金	ぎょうざ風そぼろ煮 もやしと人参のおえし わかめとコーンの中巻スープ カップヨーグルト	米 ごま油・砂糖 片栗粉	豚肉 竹輪 わかめ カップヨーグルト	キャベツ・人参・しめじ もやし・人参 コーン	374	13.4	11.1	131	1.3
11	月	ご飯 鶏肉じゃが もやしのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁/りんごヨーグルト	米 じゃが芋・油 砂糖・ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・コーン ほうれん草 りんご缶	379	13.9	6.2	120	1.0
12	火	ご飯 お好み焼き風卵焼き 小松菜と人参のお浸し わかめとコーンのすまし汁/ひよこゼリー	米 油・砂糖 麩 ひよこゼリー	豚肉・かつお節 卵・青のり わかめ	キャベツ・小ねぎ 小松菜・人参 えのき	391	14.7	8.6	100	0.9
13	水	麦ご飯 白身魚のフライ 白菜の納豆和え 大根と玉ねぎの味噌汁/チーズ	米・押麦 小麦粉・パン粉・油 ごま	ホキ 納豆 味噌 チーズ	白菜 人参 大根・玉ねぎ	381	16.4	9.2	200	1.0
14	木	ご飯 マカロニミニグラタン 白菜サラダ 大根としめじのスープ/あめんヨーグルト	米 マカロニ 油・小麦粉・パン粉 砂糖	豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ 白菜・人参 大根・しめじ みかん缶	423	12.8	10.6	110	1.2
15	金	ちらし寿司 干草和え 花魁とえのきのすまし汁 お楽しみゼリー	米 油・砂糖 麩 ゼリー	鶏肉・卵 桜でんぶ かまぼこ	人参・たけのこ・いんげん 小松菜・もやし えのき	382	12.0	7.1	101	1.2
18	月	ご飯 松風焼 三色和え 切干大根としめじのすまし汁/みかん缶	米 油・パン粉 砂糖・ごま	鶏肉 味噌	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 切干大根・しめじ みかん缶	374	12.7	7.3	107	0.8
19	火	麦ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきのきめ煮 かきたま汁と玉ねぎのすまし汁/白味噌	米・押麦 砂糖 油	鶏肉・味噌 ひじき・油揚げ かまぼこ	人参 玉ねぎ 白味噌	439	19.5	14.5	101	1.2

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

*神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんの地場野菜【紫さつま芋】です。

天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

日	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
20	水	ご飯 麻婆白菜豆腐 パンサンスー もやしとほうれん草のスープ/カップヨーグルト	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨	豚肉・豆腐 味噌 カニカマ カップヨーグルト	長ねぎ・白菜 きゅうり・人参 もやし・ほうれん草	410	14.3	12.1	176	1.5
21	木	豚肉と白菜のあんかけ丼 コーンサラダ カニカマとほうれん草のスープ チーズ	米 ごま油・砂糖・片栗粉 砂糖・油 ごま油	豚肉 ハム カニカマ 卵・チーズ	白菜・人参・もやし コーン キャベツ・玉ねぎ ほうれん草	376	15.9	10.4	196	1.6
22	金	麦ご飯 ブリのカレー照り焼き 豚肉入り人参きんぴら キャベツと大根の味噌汁/バナナヨーグルト	米・押麦 小麦粉・砂糖・カレー粉 ごま油・砂糖・ごま 砂糖	人参 豚肉・竹輪 味噌 ヨーグルト	人参・ごぼう キャベツ 大根 バナナ	422	17.8	9.6	102	1.2
25	月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜ともやしの味噌和え わかめの味噌汁/黄桃缶	米 油・砂糖 片栗粉	鶏肉・厚揚げ 海苔 わかめ・味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし 小ねぎ 黄桃缶	388	14.1	9.7	186	1.1
26	火	ご飯 ピザ風ハンバーグ コーンサラダ きのこスープ/ゼリー	米 油・パン粉 マヨネーズ ゼリー	豚肉・鶏肉 チーズ チーズ	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ コーン・フロッキー・キャベツ しめじ・えのき	445	14.7	13.7	114	1.1
27	水	ご飯 鶏のから揚げ ひじきサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁/オレンジ	米 片栗粉・油 さつま芋 砂糖	鶏肉 ひじき・しらす 味噌	生姜 キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	424	16.5	12.8	68	1.1
28	木	チキンカレーライス かぼちゃサラダ 高野豆腐とチンゲン菜のすまし汁 ひよこゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・カレールウ マヨネーズ ゼリー	鶏肉 チーズ 高野豆腐	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜	484	16.3	13.8	125	1.6
29	金	ナポリタンスパゲティ ジャーマンポテト フロッキーとコーンのスープ ★スイートポテト	スパゲティ 油・砂糖 じゃが芋 ★のりまき芋・砂糖・マーガリン	豚肉 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン パセリ フロッキー・コーン	507	17.3	12.6	101	1.1

給与栄養量平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児		415	15.6	10.6	128	1.2



給食室より

11月8日は「いい歯の日」

「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせからできた記念日です。歯をおいしく食べるためには、歯の健康はとて大切ですね。歯で食べ物をしっかりと噛むことができないと、食べ物の栄養は十分に吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるのは、口中にいるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？

むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

かむことの効果

- 消化を助ける: 食べ物が歯によって細かく砕かれたら、消化しやすくなり、胃や腸での消化がよくなります。
- 笑りにくくなる: よくかんでゆっくり噛んで食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。
- 歯並びをよくする: 歯の土台の歯槽骨を鍛えます。かむときは歯茎をしっかりと噛み締めると、歯並びを整える効果があります。
- 顔の血流をよくする: 噛むときに顔の筋肉が動き、血流がよくなります。歯をしっかりと噛むことで、顔の血流がよくなり、顔のむくみやたるみも改善されます。