

11 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 10 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	金	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉の南部焼き・五色和え・刻み昆布のじゃこ煮 わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 バナナロール
2	土	牛乳 せんべい	カレーうどん・キャベツのごま酢和え・果物	牛乳 ビスケット
3	日			
4	月			
5	火	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・かぶと柿の甘酢味 手作りふりかけ	牛乳 シュガートースト ☆
6	水	牛乳 せんべい	中華おこわ・魚のから揚げ・ごま塩サラダ・ビーフンスープ 果物	牛乳 小魚 せんべい
7	木	牛乳 カステラ	白飯・肉じゃが・小松菜とツナの和え物・納豆・果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
8	金	牛乳 クラッカー	白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物	牛乳 さつまいも団子 ☆
9	土	牛乳 ビスケット	ジャージャー麺・果物	牛乳 クラッカー
10	日			
11	月	牛乳 クッキー	白飯・豚肉マリネ・焼きビーフン・焼きポテト・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
12	火	牛乳 ジャムパン	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒り煮・金時煮豆・みそ汁・果物	牛乳 ウインナーロール ☆
13	水	牛乳 ビスケット	そぼろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物	牛乳 ツナとゴマのおにぎり ☆
14	木	牛乳 クラッカー	白飯・豆乳ミートグラタン・干草和え・わかめスープ・果物	牛乳 非常食用ビスコ
15	金	牛乳 せんべい	白飯・えびフライ・キャベツの土佐和え・ブロッコリーの塩ゆで さつま芋みそ汁	牛乳 チーズ おかき
16	土	牛乳 クッキー	塩焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
17	日			
18	月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉のマーマレード焼き・さつま芋ときな粉サラダ 玉ねぎスープ・果物	牛乳 肉まん ☆
19	火	牛乳 カステラ	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 手作りプリン ☆
20	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のごま味噌焼き・切り干し大根の和え物・すまし汁・果物	牛乳 アップルポテト ☆
21	木	牛乳 クッキー	白飯・厚揚げと大根のそぼろ・白菜の塩昆布あえ・小魚三杯酢	牛乳 クレープ
22	金	牛乳 クラッカー	ご飯・マーボー豆腐・ナムル・焼きししゃも	牛乳 果物盛り合わせ ☆
23	土			
24	日			
25	月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉とビーンズのトマト煮・花野菜のフレンチサラダ・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
26	火	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭のちゃんちゃん焼き・彩野菜の和え物・すまし汁	牛乳 さつまいもスティック ☆
27	水	牛乳 クッキー	ゆかりご飯・炒り豆腐・レバーの照り煮・きゅうりのゆかり和え 果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
28	木	牛乳 せんべい	白飯・チキン南蛮・キャベツとコーンの和え物・手作りふりかけ 果物	牛乳 小魚 おかき
29	金	牛乳 ビスケット	白飯・ミネストローネ・白菜のごま和え・果物	牛乳 花シューマイ ☆
30	土	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい

☆印は手作りおやつです。

ストック食品（備蓄食品）の活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



ステップ1

いつも使っている食品をメインに少し多めに買い揃える。



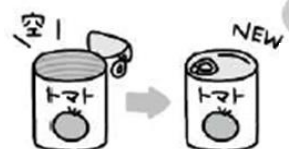
ステップ2

買い置きのスペースを少し増やしてストックする。

●便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。

食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにします。



ステップ4

食べた分を買い足す
※お米はおよそ7日分が残っている状態で買い足す。



ステップ3

賞味期限が切れる前に食べる。

●ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。



（参考：アトムわんぱくだより）

家庭のストック食品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米 乾物の麺 パックご飯 即席麺
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰（魚、豆等） 高野豆腐 スキムミルク 充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちする野菜 切干大根 コーン缶 ドライフルーツ フルーツ缶 果物、野菜のジュース わかめ、のり、ひじき 粉チーズ ふりかけ、ごま、干しえび
その他	菓子 だし（パック・顆粒） 調味料（めんつゆ等）
必需品	水

こども園の備蓄食

こども園では、備蓄食品として、水、ビスケット類、ようかん、ご飯類、パン類、アレルギー除去児対応米粉パンなどを保管しています。ファイリングをして期限がすぐ見えるようにし、無駄が出ないように管理しています。

14日の引き渡し訓練の日に、期限の近くなった長期保存用のビスコを15時のおやつで食べる予定にしています。昼帰りの人は持ち帰りにしますので、家で食べてみてください。

