

11月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食		1 ・煮魚 ・切干和風サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・かき	2 ・じゃが芋そぼろ煮 ・親子サラダ ・南瓜みそ汁 ・りんご	3 文化の日	4 ・きのこの クリームソースかけ ・スパゲティーソテー ・かぶのみそ汁 ・キウイフルーツ	5 就学児保護者会 ・ミートローフ ・カリフラワーサラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ		・くるみゆべし ・牛乳	・プチパン ・牛乳		・ふかし芋 ・牛乳	
以上児 副食	7 ・豆腐ハンバーグ ・切干サラダ ・五目うどん ・ミニトマト	8 ・ハワイアン ポークソテー ・ブロッコリーごま和え ・キャベツのスープ ・ぶどう	9 ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・玉葱のみそ汁 ・みかん	10 ・カニ玉 ・ジャーマンポテト ・みそ煮込みうどん ・キウイフルーツ	11 ・鮭のトマト煮 ・ごまもやし ・つくね汁 ・りんご	12 手作り弁当の日
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・ポテトピザ ・牛乳	・ごまおこし ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	・カルピスゼリー ・せんべい	
以上児 副食	14 ・味噌おでん ・ワカメ酢の物 ・きのこスープ ・バナナ	15 ・肉じゃが ・りんごサラダ ・三平汁 ・かき	16 ・五目大豆 ・わかめサラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご	17 お誕生会 ・赤飯 ・鶏からあげ ・ヤーコンサラダ ・花麩の清汁 ・みかん	18 ・海老と豆腐の ケチャップ煮 ・チーズサラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	19 ・焼きビーフン ・オーロラサラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ヨーグルトパン ・牛乳	・ごま団子 ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ロールケーキ ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい	
以上児 副食	21 ・人参シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	22 ・白身魚 カレーソースかけ ・里芋煮付 ・なめこ汁 ・かき	23 勤労感謝の日	24 ・卵グラタン ・ヤーコンきんぴら ・カレー汁 ・みかん	25 ・ピーマンギョーザ ・春雨の酢の物 ・にらたま汁 ・バナナ	26 ・親子煮 ・なす炒め ・牛乳 ・りんご
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・フルーツゼリー ・ビスケット		・米粉蒸しパン ・牛乳	・甘食 ・牛乳	
以上児 副食	28 ・レバーの ケチャップ煮 ・ポテトサラダ ・わかめスープ ・キウイフルーツ	29 ・厚焼き卵 ・きゅうりもみ ・煮豆 ・さつま汁 ・みかん	30 ・魚のホイル焼き ・ひじきサラダ ・ささみスープ ・りんご	<div style="background-color: #4b6b4b; color: white; padding: 5px;"> 今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：416kcal たんぱく質：18.1g 脂肪：19.3g </div>		<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> 11月の食育 11月の食育活動は手の正しい 洗い方を学習する予定です。 手の汚れ 洗い残し実験を通し、 それぞれがどここの部分が 上手に洗えていないかを ヨウ素溶液を使い観察します。 </div>
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・二色サンド ・牛乳			

11月8日はいい歯の日!

～よく噛んで食べ、食事の後は歯みがきをし、口の中を清潔に保とう～

かむかむパワーの合言葉は【ひみこのはがいで】

ひ 肥満予防
満腹中枢が刺激
されて**食べ過ぎ**を
防げます。

み 味覚の発達
食べ物**本来の味**を
味わうことが
できます。

こ ことばの発音
あごや歯並びが良くなり、
口の周りの筋肉もつきます。
すると表情豊かになり
はきはき喋れるように!

の 脳の発達
脳細胞の動きを活発化
して**子どもの知育**を
助けます。

は 歯の病気予防
唾液が出て口の中を
きれいにします。
この唾液が**むし歯**を
防ぎます。

が がんの予防
唾液の**酵素**は発がん
物質を消す働きがある
といわれています。

い 胃腸の
働きを促進
消化酵素がちゃんと
出て消化を助けます。

ぜ 全力投球
踏ん張り時には歯を噛み
しめます。普段から噛んで
ないと**いざ**という時に
力がでません。

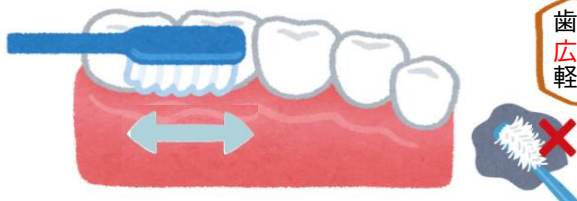
は・み・が・き じょーずかな??

POINT①

歯ブラシの毛先を
歯茎の間、歯の隙間に
しっかり当てよう

POINT②

歯ブラシを小刻みに
動かして1～2本ずつ
みがこう



POINT③
歯ブラシの毛先が
広がらないぐらいの
軽い力でみがこう!

POINT③



