

# 11月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ 煮魚 ・ 切干和風サラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ かき	2 ごはん ・ 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 卵ごはん ・ 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 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ 豆腐ハンバーグ ・ 切干サラダ ・ 五目うどん ・ ミニトマト	8 ごはん ・ 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 ごはん ・ すき焼き ・ さつま芋サラダ ・ 玉葱のみそ汁 ・ みかん	10 しらすごはん ・ 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 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 味噌おでん ・ ワカメ酢の物 ・ きのこスープ ・ バナナ	15 ごはん ・ 肉じゃが ・ りんごサラダ ・ 三平汁 ・ かき	16 ごはん ・ 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 ごまごはん ・ 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 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・ 人参シチュー ・ ウィナーソテー ・ ブロッコリーサラダ ・ バナナ	22 ごはん ・ 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 しめじごはん ・ 卵グラタン ・ ヤーコンきんぴら ・ カレー汁 ・ みかん	25 ごはん ・ ピーマンギョーザ ・ 春雨の酢の物 ・ にらたま汁 ・ バナナ	26 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	28 ひじきごはん ・ 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 ごはん ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ ・ 煮豆 ・ さつま汁 ・ みかん	30 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ ひじきサラダ ・ ささみスープ ・ りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 514kcal たんぱく質 : 19.6g 脂 肪 : 18.3g</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11月の食育</p> <p>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。</p> </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。

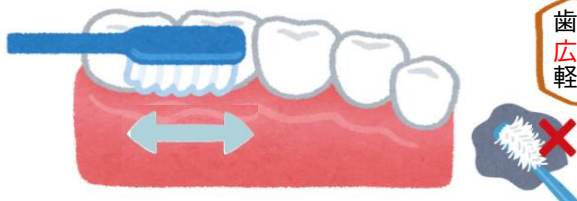
は・み・が・き じょーずかな??

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



