

11月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 以上児 副食 おやつ | <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：425kcal たんぱく質：18.9g 脂肪：20.1g</p> | | | <p>インフルエンザを予防しよう!</p> <p>マスクをしよう! 手をあらおう!</p> | | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんも含め煮 ・ピーナツ和え ・三平汁 ・みかん | <p>2 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・幼児牛乳 |
| 以上児 副食 おやつ | <p>4</p> <p>振替休日</p> | <p>5 たかたのゆめの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテトオムレツ ・マカロニツナサラダ ・ささみスープ ・キウイフルーツ | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちくわ二色揚げ ・アスパラサラダ ・なめこ汁 ・かき | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サバのみそ煮 ・青菜煮浸し ・せんべい汁 ・りんご | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目大豆 ・青菜のごま和え ・もやしのみそ汁 ・かき | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のソテー ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・幼児牛乳 ・バナナ | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のホイル焼き ・ごぼうサラダ ・きのこのスープ ・かき | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニグラタン ・ヤーコンキンpira ・すまし汁 ・バナナ | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそおでん ・白和え ・吉野汁 ・りんご | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炒り豆腐 ・ブロッコリーごま和え ・もやしのみそ汁 ・みかん | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スコッチエッグ ・りんごサラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト | <p>16 就学児参観日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・変り納豆 ・さつま芋サラダ ・幼児牛乳 ・りんご | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すき焼き ・かぼちゃサラダ ・花麩の清汁 ・キウイフルーツ | <p>19 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・鶏みそ焼き ・キャベツごま豆腐和え ・しめたま汁 ・みかん | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじき卵 ・大根サラダ ・きのこ里芋のスープ ・みかん | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭ボール ・わかめサラダ ・コンソメスープ ・りんご | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生姜焼き ・親子サラダ ・油揚げのみそ汁 ・ミニトマト | <p>23 勤労感謝の日</p> | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・南瓜オムレツ ・三色サラダ ・ベーコンスープ ・みかん | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまかば焼き ・千草和え ・五目みそ汁 ・りんご | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の卵とじ ・里芋の煮付 ・かにぼつとう ・かき | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートローフ ・かみかみ大根サラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・みかん | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー肉じゃが ・ごまもやし ・大根汁 ・りんご | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんの チーズ焼き ・野菜ソテー ・幼児牛乳 ・バナナ | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんごケーキ ・牛乳 | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二色だんご ・牛乳 | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・牛乳 | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バナナクレープ ・牛乳 | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふかし芋 ・牛乳 | | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヤーコン焼き餅 ・牛乳 | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケーキ ・牛乳 | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・芋かりんとう ・牛乳 | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳ババロア ・せんべい | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かまもち ・牛乳 | | |
| 以上児 副食 おやつ | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんづき ・牛乳 | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルピスゼリー ・せんべい | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんごパイ ・牛乳 | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からいも団子 ・牛乳 | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピザトースト ・牛乳 | | |

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか？ みんなで考えてみましょう。

11月8日は
いい歯の日

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音
はつきり

ぜ

全力投球

の

脳の発達

が

がん予防

は

歯の病気
予防

いー

胃腸快調

噛む回数を増やすために

食材を大きく切る 飲み物や汁物
などの水分で
流し込まない 噛みごたえの
ある食べ物を
食べる

唾液の働き

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

よくかむほど、
唾液が出るんだ。
唾液は体によい
働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する

噛みごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・良く噛まないと
食べられないもの

噛みごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・良く噛まなくても
食べられるもの