

# 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	<p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 523kcal たんぱく質 : 20.4g 脂肪 : 19.5g</p> <p>インフルエンザを予防しよう! マスクをしよう! 手をあらおう!</p>				<p>1 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんも含め煮</li> <li>・ピーナツ和え</li> <li>・三平汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>2 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児牛乳</li> </ul>
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋チーズケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主食 副食	<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"> <li>・ポテトオムレツ</li> <li>・マカロニツナサラダ</li> <li>・ささみスープ</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>6 しめじごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわ二色揚げ</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>7 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サバのみそ煮</li> <li>・青菜煮浸し</li> <li>・せんべい汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>8 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目大豆</li> <li>・青菜のごま和え</li> <li>・もやしのみそ汁</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>9 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のソテー</li> <li>・玉葱とベーコンの カレー炒め</li> <li>・卵スープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・アメリカンドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳酸菌飲料</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小倉白玉</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主食 副食	<p>11 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のホイル焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・きのこのスープ</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>12 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニグラタン</li> <li>・ヤーコンキンpira</li> <li>・すまし汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>13 しらすごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそおでん</li> <li>・白和え</li> <li>・吉野汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>14 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ブロッコリーごま和え</li> <li>・もやしのみそ汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>15 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スコッチエッグ</li> <li>・りんごサラダ</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>	<p>16 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変り納豆</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・かぶのみそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色だんご</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナクレープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかし芋</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主食 副食	<p>18 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・花麩の清汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>19 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・鶏みそ焼き</li> <li>・キャベツごま豆腐和え</li> <li>・しめたま汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>20 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき卵</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・きのこ里芋のスープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>21 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ボール</li> <li>・わかめサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>22 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜焼き</li> <li>・親子サラダ</li> <li>・油揚げのみそ汁</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤーコン焼き餅</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・芋かりんとう</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳ババロア</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かまもち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主食 副食	<p>25 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜オムレツ</li> <li>・三色サラダ</li> <li>・ベーコンスープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>26 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまかば焼き</li> <li>・千草和え</li> <li>・五目みそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>27 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・里芋の煮付</li> <li>・かにぼつとう</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>28 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートローフ</li> <li>・かみかみ大根サラダ</li> <li>・ラーメン入り かきたま汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>29 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー肉じゃが</li> <li>・ごまもやし</li> <li>・大根汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>30 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの チーズ焼き</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんづき</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルピスゼリー</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごパイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からいも団子</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	

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

いー

胃腸快調

が

がん予防

は

歯の病気  
予防

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**

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>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!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

**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