

11月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 483kcal たんぱく質 : 18.5g 脂 肪 : 15.9g		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!		1 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・若布スープ ・ミニトマト
おやつ						
未満児 主 食 副 食	3 	4 ごまごはん ・パインとハムのステーキ ・シーフードサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	5 ごはん ・春巻 ・みそ ・ドレッシングサラダ ・わかめスープ ・りんご	6 ごはん ・煮魚 ・若布酢みそ和え ・いものこ汁 ・みかん	7 ごはん ・いり豆腐 ・青菜のごま和え ・油揚のみそ汁 ・バナナ	8 手作り弁当の日 ・幼児牛乳
おやつ		・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・ポテト肉巻き ・シーザーサラダ ・はんぺんスープ ・かき	11 ごはん ・鮭のきのこ ・クリームソース ・ブロッコリーごま和え ・南瓜のみそ汁 ・キウイフルーツ	12 ごはん ・タンドリーチキン ・青菜としめじの ・お浸し ・ワンタンスープ ・りんご	13 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ブロッコリーごま和え ・若布レモン酢和え ・かぶのみそ汁 ・みかん	14 しらすごはん ・ちくわの二色揚げ ・大徳寺和え ・白菜のみそ汁 ・バナナ	15 ごはん ・五目納豆 ・さつま芋甘煮 ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・きな粉入り蒸しパン ・牛乳	・豆乳プリン ・せんべい	・バナナクレープ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	17 ごはん ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・にらたま汁 ・キウイフルーツ	18 さつま芋ごはん ・みそおでん ・白和え ・吉野汁 ・ミニトマト	19 発表会練習 ・おにぎり ・仕出し弁当 ・野菜ジュース	20 ごはん ・ベーコンエッグ ・ひじき炒り煮 ・里芋のみそ汁 ・かき	21 ごはん ・八宝菜 ・中華風サラダ ・もやしのみそ汁 ・りんご	22 発表会 ・ごほうび ・りんごジュース
おやつ	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・アップルパイ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	24 振替休日 	25 ごはん ・豆腐のドライカレー ・小松菜のごま和え ・ささみスープ ・かき	26 ごはん ・魚のホイル焼き ・ジャーマンポテト ・卵スープ ・キウイフルーツ	27 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のから揚げ ・ヤーコンサラダ ・花麩の清汁 ・みかん	28 しめじごはん ・にらとじゃこの ・オムレツ ・わかめサラダ ・さつま汁 ・りんご	29 ごはん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ		・ピザポテト ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ツナサンド ・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。



- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- 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



唾液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	噛みごたえのある食べ物
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！	えいっ でんぶん ヒ～	あまい すっぱい	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