

# 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	<div> <p>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</p> </div> <div> <p>インフルエンザを予防しよう!</p> <p>マスクをしよう!</p> <p>手をあらおう!</p> </div>					<p>1 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんのチーズ焼き</li> <li>・玉葱とベーコンの カレー炒め</li> <li>・若布スープ</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>
おやつ						
未満児 主 食 副 食	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 ごまごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パインとハムの ステーキ</li> <li>・シーフードサラダ</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>5 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・春巻</li> <li>・みそ ドレッシングサラダ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>6 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮魚</li> <li>・若布酢みそ和え</li> <li>・いものこ汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>7 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いり豆腐</li> <li>・青菜のごま和え</li> <li>・油揚げのみそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>8 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>・白玉団子黒蜜かけ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵サンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜のスコーン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オレンジゼリー</li> <li>・せんべい</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>10 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポテト肉巻き</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・はんぺんスープ</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>11 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のきのこ クリームソース</li> <li>・ブロッコリーごま酢和え</li> <li>・南瓜のみそ汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>12 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・青菜としめじの お浸し</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>13 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の柳川もどき</li> <li>・ブロッコリーごま和え</li> <li>・若布レモン酢和え</li> <li>・かぶのみそ汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>14 しらすごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわの二色揚げ</li> <li>・大徳寺和え</li> <li>・白菜のみそ汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>15 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目納豆</li> <li>・さつま芋甘煮</li> <li>・もやしのみそ汁</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きな粉入り蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳プリン</li> <li>・せんべい</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>・フライドポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・石垣もち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>17 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・にらたま汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>18 さつま芋ごはん</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>・ミニトマト</li> </ul>	<p>19 発表会総練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・仕出し弁当</li> <li>・野菜ジュース</li> </ul>	<p>20 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・ひじき炒り煮</li> <li>・里芋のみそ汁</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>21 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・中華風サラダ</li> <li>・もやしのみそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>22 発表会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごほうび</li> <li>・りんごジュース</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤーコン焼きもち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップルパイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メロンパン風ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョア</li> <li>・せんべい</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>24 振替休日</p>	<p>25 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のドライカレー</li> <li>・小松菜のごま和え</li> <li>・ささみスープ</li> <li>・かき</li> </ul>	<p>26 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・卵スープ</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>27 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・ヤーコンサラダ</li> <li>・花魁の清汁</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>28 しめじごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にらとじゃこの オムレツ</li> <li>・わかめサラダ</li> <li>・さつま汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>29 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・もやしの炒め物</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>・ピザポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<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>・ケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	

よく噛んで食べることは、体により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

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。  
唾液は体により  
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
- ・良く噛まないとい  
食べられないもの

噛みごたえのない食べ物

- ・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