

11月予定献立表



	月	火	水	木	金	土															
副食	うがい手洗を しましょう 		1 ・サバの味噌煮 ・めかぶの和え物 せんべい汁 みかん	2 ・ひじき卵 ・青菜のごま和え ・じゃが芋の味噌汁 ・りんご	3 文化の日 	4 手作り弁当の日 															
おやつ			・りんごパイ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳																	
未満児主食			・ごはん	・ごはん																	
副食	6 ・鶏肉の甘辛焼 ・切り干し大根の炒り煮 ・若布の味噌汁 ・りんご	7 遠足 ・手作り弁当 ・ジュース 	8 ・南瓜グラタン ・シーフードサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	9 ・小魚と大豆のからめ煮 ・干草和え ・里芋の味噌汁 ・みかん	10 ・鮭のホイル焼き ・生揚げの煮物 ・かきたま汁 ・りんご	11 ・豚肉の味噌炒め ・さつま芋サラダ ・かぶの味噌汁 ・バナナ															
おやつ	・五平餅風 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳	・せんべい ・スポロン	・ふかし芋 ・牛乳																
未満児主食	・ごまごはん	・手作り弁当	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん															
副食	13 ・ポテトオムレツ ・三色サラダ ・コンソメスープ ・柿	14 ・さんまのかば焼き ・里芋の煮物 ・五目味噌汁 ・みかん	15 ・エビカツ ・味噌ドレッシングサラダ ・若布コンソメスープ ・キウイフルーツ	16 ・カレー肉じゃが ・大徳寺和え ・油揚げの味噌汁 ・りんご	17 ・味噌おでん ・きゃべつの胡麻豆腐和え ・きのこスープ ・バナナ	18 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・玉ねぎとベーコンの カレー炒め ・豆腐の味噌汁・みかん															
おやつ	・ポンデドーナツ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・なべ焼き ・牛乳	・かまもち ・牛乳																
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん															
副食	20 ・豚肉の柳川もどき ・かにの酢の物 ・南瓜の味噌汁 ・キウイフルーツ	21 ・麻婆豆腐 ・ごまもやし ・卵スープ ・りんご	22 発表会総練習 ・仕出し弁当 ・ジュース	23 勤労感謝の日 	24 ・鶏肉の醤油煮 ・三色ソテー ・すり身汁 ・柿 ・焼きそばロール ・牛乳	25 発表会 ・ジュース 															
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい																		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・仕出し弁当		・ごはん																
副食	27 ・ポークソテー ・ブロッコリーサラダ ・南瓜ポタージュ ・りんご	28 お誕生会 ・赤飯 ・鶏の唐揚げ ・ヤーコンサラダ ・しめたま汁・みかん	29 ・赤魚の塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・つくね汁 ・キウイフルーツ	30 ・炒り鶏 ・青菜和え ・大根汁 ・柿	<div data-bbox="1329 1602 1843 1904" data-label="Table"> <table border="1"> <tr> <td colspan="3">～今月の予定平均栄養摂取量～</td> </tr> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>467cal</td> <td>373cal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>17.8g</td> <td>16.5g</td> </tr> <tr> <td>脂 肪</td> <td>15.5g</td> <td>15.4g</td> </tr> </table> </div>		～今月の予定平均栄養摂取量～				未満児	以上児	エネルギー	467cal	373cal	タンパク質	17.8g	16.5g	脂 肪	15.5g	15.4g
～今月の予定平均栄養摂取量～																					
	未満児	以上児																			
エネルギー	467cal	373cal																			
タンパク質	17.8g	16.5g																			
脂 肪	15.5g	15.4g																			
おやつ	・アメリカンドック ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・からいも団子 ・牛乳	・すりおろしりんごゼリー ・せんべい																	
未満児主食	・ごはん	・赤飯	・ごはん	・ごはん																	

* 11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはん味噌汁主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使って料理を食卓に並べて、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



* 「食欲」の秋です

お米や芋類、栗、柿やきのこなど、様々な作物が実る時期で、美味しい物がたくさんあります。体は冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるのです。



* お弁当を食べやすくする工夫をしましょう

子どもが口に運びやすくすることが基本で、おかずはこどもの一口にします。混ぜごはんにする、バラバラになりやすい物はピックでさす工夫で食べやすくなります。緑・赤・黄の色が入ると、色鮮やかになり、お弁当箱を開けると喜びと食欲が増してきます。遠足にはお弁当よろしくお願ひします。



* よく噛んで食べよう

- ・唾液が良く出て、消化を助けてくれます。
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になります。
- ・食べ過ぎを防いでくれます。
- ・脳の活性化に役立ちます。