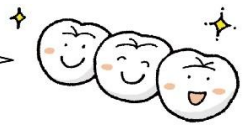
11月の予定献立表

令和8年度　　横田保育園

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
献立	カレー肉じゃが りんごサラダ しめじのみそ汁 オレンジ	文化の日 	ひじき卵 昆布の煮付け キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	ミートローフ コーンサラダ にらたま汁 みかん	海老と豆腐のケチャップ炒め 拌三糸 コーンとキャベツのスープ りんご	ほうれん草スパゲティ わかめスープ バナナ
未満児主食	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	スパゲティ
おやつ	マシュマロごま菓子 牛乳		ピザトースト 牛乳	せんべい りんごジュース	五平餅風 牛乳	
日	9	10	11	12	13	14
献立	豚肉と野菜の炒め煮 スパゲティソテー なめこ汁 柿	ハムエッグ シーザーサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	鮭のきのこクリームソース じゃがいものきんぴら 五目みそ汁 みかん	マーボートーフ もやしのナムル コンソメスープ りんご	ささみフライ ピーナッツ和え ミネストローネ オレンジ	手作り弁当 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	りんごパイ 牛乳	二色団子 牛乳	ごまポッキー 牛乳	チーズポテト 牛乳	杏仁豆腐 せんべい	
日	16	17	18	19	20	21
献立	高野豆腐の挽肉かけ わかめサラダ もやしのみそ汁 りんご	ポパイオムレツ ツナサラダ 吉野汁 柿	エビグラタン ブロッコリーのごま酢和え かぶのみそ汁 キウイフルーツ	★誕生会★ 赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ 花麩の清汁 みかん	赤魚の塩焼き ひじき炒り煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ	卵うどん さつま芋甘煮 オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	うどん
おやつ	カボチャのスコーン 牛乳	かまもち 牛乳	ふかし芋 牛乳	ケーキ 牛乳	ホットドック 牛乳	
日	23	24	25	26	27	28
献立	勤労感謝の日 	枝豆入り卵焼き キャベツの信田煮 わかめのみそ汁 りんご	さんまのかば焼 深山和え いものこ汁 みかん	パインとハムのステーキ 親子サラダ はんぺんスープ ミニトマト	厚揚げの甘辛煮 甘酢野菜 南瓜のみそ汁 オレンジ	スパゲティナポリタン 卵スープ バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲティ
おやつ		さつまいも素揚げ 牛乳	二色サンド 牛乳	ヨーグルト せんべい	ごまだんご 牛乳	
日	30					
献立	豆腐ハンバーグ 切干大根和風サラダ ワンタンスープ キウイフルーツ					
未満児主食	ごはん					
おやつ	スイートポテト 牛乳					

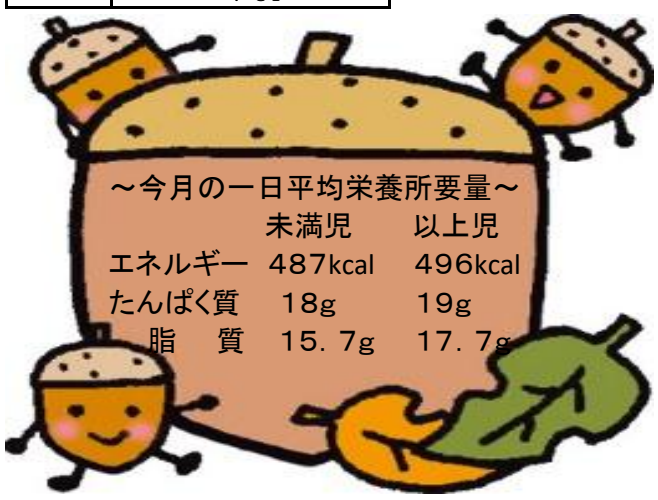
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



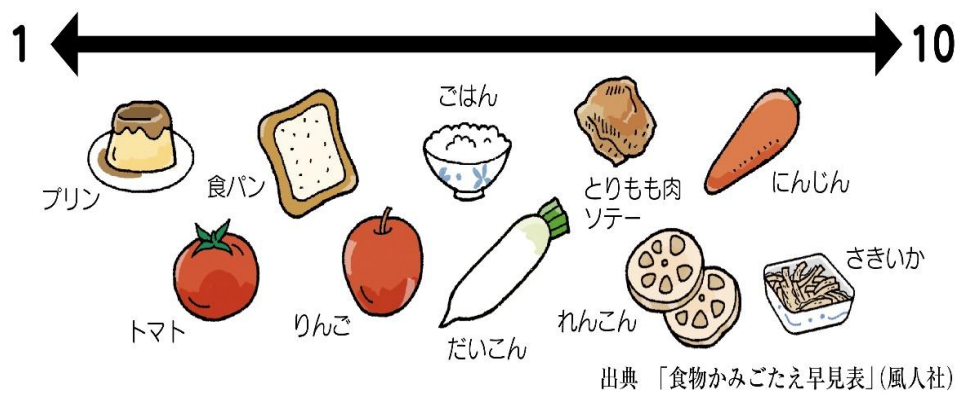
よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。