

11月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き 野菜炒め ごぼうとさつま芋の味噌汁	牛乳 おにぎりせんべい もも)バナナ	エネルギー615kcal たんぱく質27.5g	食塩相当量1.5g 脂質19.7g	エネルギー485kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.2g 脂質15.4g
3	月		文化の日					
4	火	ご飯	炒り豆腐 さつま芋サラダ 玉ねぎと納豆の味噌汁	牛乳 ココアお麴ラスク もも)りんご蒸しパン	エネルギー553kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.0g 脂質18.1g	エネルギー442kcal たんぱく質16.7g	食塩相当量0.7g 脂質14.5g
5	水	食パン	タンダーリーチキン ブロッコリーのおかか和え ポトフ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー568kcal たんぱく質27.2g	食塩相当量2.2g 脂質20.1g	エネルギー451kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.7g 脂質16.1g
6	木	ご飯	豚肉とひじきの煮物 小松菜の煮びたし 豚汁(非常食)	牛乳 ミートパイ	エネルギー553kcal たんぱく質24.1g	食塩相当量1.2g 脂質16.8g	エネルギー440kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.0g 脂質13.3g
7	金	ご飯	れんこんバーグ 人参のマリネ風サラダ わかめスープ	牛乳 きな粉ポテト	エネルギー577kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量0.7g 脂質18.1g	エネルギー444kcal たんぱく質15.2g	食塩相当量0.6g 脂質13.7g
8	土	ご飯	中華あんかけ さつま芋の甘煮 なすとえのきの味噌汁	牛乳 源氏パイ もも)バナナ	エネルギー518kcal たんぱく質19.9g	食塩相当量1.2g 脂質14.4g	エネルギー408kcal たんぱく質15.7g	食塩相当量0.9g 脂質11.4g
10	月	ご飯	肉じゃが 納豆和え 豚汁(非常食)	牛乳 生姜焼きトースト もも)おかかおにぎり	エネルギー536kcal たんぱく質20.8g	食塩相当量1.5g 脂質15.0g	エネルギー421kcal たんぱく質16.2g	食塩相当量1.1g 脂質11.8g
11	火	わかめご飯	鮭の甘辛焼き 切干大根のサラダ ほうれん草と南瓜のすまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー582kcal たんぱく質24.6g	食塩相当量1.5g 脂質17.8g	エネルギー459kcal たんぱく質19.6g	食塩相当量1.2g 脂質13.9g
12	水	ロールパン	マカロニグラタン れんこんのきんぴら トマトと卵のスープ	牛乳 和風おにぎり	エネルギー620kcal たんぱく質25.1g	食塩相当量1.7g 脂質23.5g	エネルギー490kcal たんぱく質19.8g	食塩相当量1.3g 脂質18.6g
13	木	ご飯	豆腐のお好み焼き風 マカロニのトマト煮 チンゲン菜と油揚げの味噌汁	牛乳 芋もち	エネルギー594kcal たんぱく質28.0g	食塩相当量2.0g 脂質18.8g	エネルギー468kcal たんぱく質22.2g	食塩相当量1.5g 脂質14.8g
14	金		お弁当持ち	牛乳 ケーキサレ			エネルギー163kcal たんぱく質5.6g	食塩相当量0.5g 脂質9.3g
15	土	ご飯	魚の煮つけ 五目とえ れんこんと豆腐の味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き もも)バナナ	エネルギー513kcal たんぱく質25.6g	食塩相当量1.5g 脂質15.0g	エネルギー409kcal たんぱく質20.4g	食塩相当量1.1g 脂質12.0g
17	月	ご飯	麻婆豆腐 マカロニサラダ なすとなめこのすまし汁	牛乳 野菜もち	エネルギー550kcal たんぱく質20.3g	食塩相当量0.8g 脂質16.9g	エネルギー425kcal たんぱく質15.6g	食塩相当量0.6g 脂質12.9g
18	火	ご飯	豚肉のケチャップ煮 ほうれん草の磯和え 豚汁(非常食)	牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー572kcal たんぱく質23.5g	食塩相当量1.1g 脂質19.1g	エネルギー447kcal たんぱく質18.6g	食塩相当量0.9g 脂質14.8g
19	水	食パン	かじきのチーズパン粉焼き ベイクドじゃが 野菜スープ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー517kcal たんぱく質25.8g	食塩相当量1.8g 脂質14.4g	エネルギー413kcal たんぱく質20.6g	食塩相当量1.4g 脂質11.5g
20	木	ご飯	親子煮 ブロッコリーのごま和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ごまラスク もも)ロールパン	エネルギー586kcal たんぱく質27.1g	食塩相当量1.7g 脂質20.8g	エネルギー463kcal たんぱく質21.2g	食塩相当量1.3g 脂質16.3g
21	金	ご飯	カレー キャベツとウィンナーの蒸し煮 りんご	牛乳 さつま芋パイ	エネルギー565kcal たんぱく質16.3g	食塩相当量1.2g 脂質18.2g	エネルギー449kcal たんぱく質12.9g	食塩相当量1.0g 脂質14.2g
22	土	ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のツナサラダ じゃが芋となすの味噌汁	牛乳 ばりんこ もも)バナナ	エネルギー491kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量1.5g 脂質15.5g	エネルギー390kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量1.1g 脂質12.4g
24	月		勤労感謝の日振替休日					
25	火	ご飯	さけの味噌チーズ焼き ポテトサラダ なめことチンゲン菜の味噌汁	牛乳 ロールパン(きな粉クリームあり)	エネルギー540kcal たんぱく質25.4g	食塩相当量1.7g 脂質14.1g	エネルギー430kcal たんぱく質20.2g	食塩相当量1.3g 脂質11.2g
26	水	ロールパン	豆腐の松風焼き 切干ナポリタン クリームシチュー	牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー671kcal たんぱく質30.4g	食塩相当量2.4g 脂質25.0g	エネルギー537kcal たんぱく質24.3g	食塩相当量1.9g 脂質20.0g
27	木	ご飯	チンジャオロース もやしの中華風和え物 キャベツとねぎのすまし汁	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	エネルギー598kcal たんぱく質24.5g	食塩相当量1.4g 脂質19.8g	エネルギー475kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.1g 脂質15.8g
28	金	ご飯	生揚げの中華煮 南瓜サラダ 切干大根としめじの味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー567kcal たんぱく質21.9g	食塩相当量1.5g 脂質20.1g	エネルギー452kcal たんぱく質17.4g	食塩相当量1.2g 脂質16.1g
29	土	ご飯	豚肉のごま炒め チキンサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー559kcal たんぱく質26.5g	食塩相当量1.2g 脂質18.4g	エネルギー438kcal たんぱく質20.7g	食塩相当量0.8g 脂質14.7g

11月8日は『いい歯の日』

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で行きましよう！

仕上げ磨きも忘れずに。..大人がやってあげましよう。(親子のふれあいのひとときに！！)

～噛むことの役割～

- ①味覚の発達
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ
- ③頭の働きをよくする
- ④歯並びをよくする
- ⑤言葉の発音がはっきりする

