



日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内でのほたらき			日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ			3時おやつ			使用食材と体内でのほたらき		
				ひよこ	赤	桃	白	青	赤	ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる					体の調子 を整える	ひよこ	赤	桃	白	青	赤	ひよこ	血・肉・骨 をつくる
1	水	大根菜めし 元気汁 落とし揚げがんとみかん	594 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鉄入り ビスケット	豆腐 白す干し 合い挽きミンチ 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 じゃが芋	ひじき しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん				16	木	かぼちゃのクリーム スパゲティ バナナ フルール入りサラダ	601 kcal	牛乳 とうもろこし すなっく	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 たまご ボーロ	ベーコン 牛乳 粉チーズ 卵	スパゲティ バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMIX	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご みかん パセリ バナナ 抹茶			
2	木	カレーうどん バナナ パンパンジー	666 kcal	牛乳 わかめ せんべい	牛乳 マロンサンド	豚肉 油揚げ 鶏肉 生クリーム	うどん ごま 栗 食パン 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ バナナ				17	金	ごはん みそ焼き肉 えのきと卵のすまし汁 みかん	578 kcal	牛乳 かえり いりこ	牛乳 せんべい	牛乳 たまご ボーロ	豚肉 卵 みそ	米 ごま油	ほうれん草 人参 えのき キャベツ ねぎ みかん				
3	金	文化の日 休日保育											18	土	クロワッサンレタスサラダ とまとグラタン りんご 牛乳	607 kcal	牛乳 鉄入り ビスケット	お菓子	玄米 ほんせん	白す干し わかめ 牛乳	ロールパン 油 ジャム 砂糖 米粉 じゃが芋	トマト ナス 人参 玉ねぎ レタス りんご			
4	土	ロールパン レタスサラダ ミートボール りんご 牛乳	545 kcal	牛乳 たまご ボーロ	お菓子	紫芋 せんべい	鶏肉 豚肉 ワカメ 牛乳 白す干し	クロワッサン 油 砂糖	玉ねぎ レタス りんご			19	日	休日保育											
5	日	休日保育											20	月	食パン 小松菜サラダ ホワイトシチュー バナナ	655 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 マカロニ きなこ	鶏肉 きなこ 白す干し 牛乳	食パン ジャム じゃが芋 バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 マカロニ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ				
6	月	すきやき丼 みかん ツナ和え大根の煮物	586 kcal	牛乳 きなこ トースト	牛乳 ワッフル	牛肉 卵 ツナ 昆布	米 砂糖	もやし 白菜 大根 玉ねぎ いんげん ねぎ バナナ			21	火	鮭の混ぜずし みかん 鶏のごま風味揚げ ミモザサラダ	712 kcal	牛乳 のりわかめ せんべい	牛乳 パウンドケーキ	鮭 鶏肉 卵 チーズ	米 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター	大根菜 きゅうり レタス とまと みかん レーズン						
7	火	食パン 白身魚フライ ソーセージスープ バナナ	692 kcal	牛乳 チーズ スティック	みるくもち	白身魚 ベーコン ワインナー 卵 牛乳 きなこ	食パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ バナナ			22	水	ごはん みかん 豚肉とじゃがいもの煮物 白菜のごま和え	565 kcal	牛乳 ジャム トースト	ヨーグルト	豚肉 ちくわ	米 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ いんげん グリーンピース 人参 みかん						
8	水	ごはん みかん 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりとちくわの酢の物	572 kcal	牛乳 りんご	牛乳 クッキー	牛乳 のりわかめ せんべい	鶏肉 白す干し 高野豆腐 ちくわ	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 みかん			23	木	勤労感謝の日 休日保育											
9	木	かやくうどん ブロッコリー レバーの甘辛煮 バナナ	630 kcal	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 スイーツボール	かまぼこ 卵 鶏レバー	うどん ごま 砂糖 ホットケーキMIX	もやし かぼちゃ ブロッコリー 人参 ねぎ バナナ			24	金	白す干しごはん かきあげ かき卵きのこスープ みかん	591 kcal	牛乳 りんご	牛乳 ソフトせんべい	白す干し 豆腐 ちくわ ベーコン 卵	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま油	大葉 グリンピース しいたけ えのき 玉ねぎ 小松菜 人参 コーン みかん						
10	金	ごはん みかん ビーフンの野菜炒め 油揚げとわかめのみそ汁	588 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 ビーフン 油	キャベツ もやし ビーマン 人参 ねぎ 菊 みかん			25	土	親子丼 りんご 牛乳 ちくわとわかめの酢の物	530 kcal	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	お菓子	マンナ ビスケット	鶏肉 卵 ちくわ 白す干し 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ねぎ りんご				
11	土	焼きうどん とまと りんご 牛乳	611 kcal	牛乳 マンナ ウエファア	お菓子	ミルク ビスケット	豚肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 油	人参 もやし ねぎ キャベツ とまと りんご			26	日	休日保育											
12	日	休日保育											27	月	ごはん カレー豆腐 ほうれん草の和え物 みかん	574 kcal	牛乳 クリーム パン	牛乳 せんべい	牛乳 マンナ ウエファア	豚肉 豆腐 ちくわ	米 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	グリーンピース 人参 玉ねぎ ほうれん草 みかん			
13	月	ごはん みかん 豚肉と根菜のごまみそ煮 ほうれん草のおひたし	616 kcal	牛乳 チーズ トースト	ぶどうのゼリー パン	豚肉 みそ かつおぶし	米 ごま 砂糖 油	ほうれん草 大根 人参 れんこん ごぼう みかん			28	火	食パン バナナ わかさぎのチーズ揚げ ポテトスープ	575 kcal	牛乳 かえり いりこ	キャロット ピーチゼリー	わかさぎ 牛乳 ベーコン 粉チーズ	食パン ジャム 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 黄桃 バナナ りんご						
14	火	食パン とんかつ バナナ ミネストローネスープ	639 kcal	牛乳 いわし せんべい	牛乳 りんごの パンケーキ	豚肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	食パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ホットケーキMIX	マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ とまと ブロッコリー パセリ りんご バナナ			29	水	麦ごはん 五目煮豆 変わりごま酢和え みかん	588 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 ホーム パイ	牛乳 いわし せんべい	豚肉 大豆 わかめ	米 麦 里芋 ごま 糸こんにゃく 油 マヨネーズ	ごぼう 人参 昆布 キャベツ きゅうり みかん					
15	水	栗きのこごはん 焼き鮭 いんげんのごま和え みかん 具だくさんみそスープ	606 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 クリームパン	鮭 牛乳 昆布 みそ	米 栗 春雨 ごま 砂糖	しめじ いんげん キャベツ 白ねぎ 小松菜 人参 みかん			30	木	肉うどん バナナ 三食なます	693 kcal	牛乳 黒豆きなこ クッキー	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	牛肉 卵 白す干し	うどん 砂糖 ふ ホットケーキMIX バター 油	玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ ねぎ かぼちゃ バナナ						



11月の  
予定

- 2日(木)
- 8日(水)
- 15日(水)
- 21日(火)
- 22日(水)

文化の日のつどい  
いい歯の日のつどい  
七五三のお参り(桃・青組)  
お誕生日会  
勤労感謝日のつどい



3~5歳児(幼児)の一日の推定エネルギー必要量:1,300kcal  
昼食+おやつの比率:45%  
昼食+おやつの給与栄養目標量:580kcal

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

今月の栄養平均

	エネルギー
幼児	604.7kcal







# お月見だんご作り



粉からまとまる様子をみんな真剣に見ていました！

9月15日(金)十五夜にあわせて、白組がお月見だんごを作りました。お手本と同じ大きさに丸めることに最初はうまくできない子が多くいましたが、すぐに上手にできるようになりました。おだんごを茹でた後、おいしいタレをかけて食べました。



お月見だんご

同じ大きさに丸めたよ！

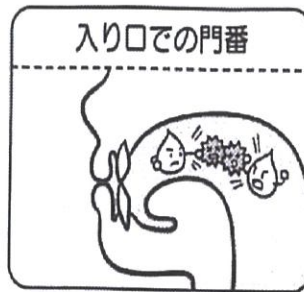


おいしーい！



# よくかむと出てくる唾液のパワー

よくかんで食べるほどよく出る唾液には、3つの役割があります。



入り口での門番

病気を引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に減らしてくれます。



消化・吸収をよくする

食べ物をかむ時に、唾液と食べ物が混ざり合うことで、消化・吸収がよくなります。



むし歯の予防

唾液は食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻す働きがあります。

# 丈夫な歯をつくる食品

歯がつくられる時期に、骨や歯のもとになるカルシウムを含む食品をたっぷりとりましょう。牛乳やチーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切り干しだいこん、こまつななどに多く含まれます。丈夫な歯のためには、カルシウムだけではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

カルシウムを多く含む食品例



牛乳

チーズ ヨーグルト



小魚



こまつな



豆腐



切り干しだいこん

出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.453 2022年(令4年)6月8日発行)

# 11月8日はいい歯の日



11月8日(水)いい歯の日に合わせて、白・青・黄組に、歯についての話を衛生担当である今田先生と栄養士2人とする予定です。その様子は12月の給食だよりでお知らせします。