

きゅうしょくだより 11月

慶光保育園

令和6年10月30日発行

月	火	水	木	金	土
 今月のお弁当日は 13日（水）です。 				1 ・豚肉とキャベツの中華炒め ・蓮根の金平 ・バナナ ----- ・パインクラッカー ・牛乳	2 ・ハヤシライス ・リンゴ ----- ・ゼリー
4 	5 ・ウインナーと野菜のポトフ ・ツナとわかめのさっと煮 ・オレンジ ----- ・マカロニあべかわ ・牛乳	6 ・魚の野菜あんかけ ・ひじきの華風和え ・バナナ ----- ・南瓜ドーナツ ・牛乳	7 ・牛肉の柳川風 ・切干大根のバターソテー ・トマト ----- ・骨太じゃがもち ・牛乳	8 ・豆腐入りミートローフ ・キャベツと竹輪のセサミソース ・人参甘煮 ・リンゴ ----- ・ゆかりおにぎり ・牛乳	9 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・バナナ ----- ・コーンフレーク 牛乳
11 ・きのこカレー ・野菜のごまマヨサラダ ・オレンジ ----- ・豆乳もち ・牛乳	12 ・五目蒸し卵 ・厚揚げの煮物 ・リンゴ ----- ・おさちートースト ・牛乳	13 お弁当日 	14 ・魚の香草パン粉焼き ・和風スパゲティー ・粉吹芋 ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	15 ・炒り豆腐 ・根菜のマリネ ・バナナ ----- ・ツナパン ・牛乳	16 ・牛丼 ・わかめスープ ・オレンジ ----- ・おせんべい
18 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・ブロッコリーとわかめのサラダ ・トマト ----- ・レーズンスコーン ・牛乳	19 ・レバーの味噌炒め ・おさつサラダ ・リンゴ ----- ・黄粉団子 ・牛乳	20 ・魚のフライ ・小松菜ときのこの和え物 ・煮豆 ・バナナ ----- ・カルシウムトースト ・牛乳	21 ・里芋シチュー ・ひじきの煮物 ・オレンジ ----- ・チーズおかかおにぎり ・牛乳	22 ・炒り卵のミートソースかけ ・切干大根のナムル ・リンゴ ----- ・黒ゴママフィン ・牛乳	23 
25 ・厚揚げの中華煮 ・切昆布とツナのサラダ ・トマト ----- ・葱せんべい ・牛乳	26 ・肉じゃが ・野菜の納豆和え ・かえり ・バナナ ----- ・チョコチップクッキー ・牛乳	27 ・魚のムニエル ・花畑サラダ ・揚げ南瓜の甘辛煮 ・オレンジ ----- ・しんちょきもち ・牛乳	28 ・麻婆豆腐 ・ほうれん草のおかか和え ・ししゃも ・リンゴ ----- ・プリン ・牛乳	29 お誕生日会 ・混ぜご飯 ・チキン南蛮 ・ドレッシングサラダ ・バナナ ----- ・クレープ（いちご） ・牛乳	30 ・五目うどん ・オレンジ ----- ・バームクーヘン

よく噛んで食べるとこんないいことがあります♪



11月8日は、「い(1)い(1)は(歯)の日」です。

噛むことを意識してみましょう！

よく噛むための工夫

* 噛み応えのある食べ物を食べよう

(ごぼう・レンコン・きのこなど)

* 一口30回噛むことを心がけよう

* 食材を大きく切ってよく噛もう



※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。