

きゅうしょくだより 11月

慶光保育園

令和7年10月31日発行

月	火	水	木	金	土
 今月のお弁当日は 12日（水）です。 					1 ・豆乳スパゲティー ・ウインナー ・リンゴ ・ゼリー
3  文化の日	4 ・牛肉の柳川風 ・切干大根のバターソテー ・トマト ・骨太じゃが餅 ・牛乳	5 ・秋野菜カレー ・ごまじゃこサラダ ・オレンジ ・薩摩芋クッキー ・牛乳	6 ・豆腐のふわふわ揚げ ・ペペロンチーノ風 ・レタス ・リンゴ ・バナナケーキ ・牛乳	7 ・豚肉とキャベツの中華炒め ・春雨の酢の物 ・バナナ ・パインクラッカー ・牛乳	8 ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・オレンジ ・コーンフレーク 牛乳
10 ・タンドリーチキン ・温野菜サラダ ・南瓜の甘煮 ・リンゴ ・じゃこおにぎり ・牛乳	11 ・炒り卵のミートソースかけ ・切干大根のナムル ・バナナ ・黒ゴママフィン ・牛乳	12 お弁当日 	13 ・魚の野菜あんかけ ・ひじきの華風和え ・トマト ・マカロニあべかわ ・牛乳	14 ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・コロコロチーズサラダ ・かえり ・オレンジ ・フレンチトースト ・牛乳	15 ・牛丼 ・わかめスープ ・バナナ ・せんべい
17 ・レバーの味噌炒め ・ポテトサラダ ・リンゴ ・もちもちコーンパン ・牛乳	18 ・炒り豆腐 ・根菜のマリネ ・オレンジ ・石垣もち ・牛乳	19 ・魚のコーンフレーク焼き ・小松菜ときのこの煮びたし ・南瓜天 ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	20 ・ウインナー入りシチュー ・大豆入り煮昆布 ・ししゃも ・バナナ ・たぬきおにぎり ・牛乳	21 ・五目蒸し卵 ・厚揚げの煮物 ・ブロッコリー ・リンゴ ・ココアもち ・牛乳	22 ・チキンライス ・コーンスープ ・バナナ ・バームクーヘン ・牛乳
24  振替休日	25 ・肉じゃが ・彩野菜のソテー ・オレンジ ・グラタントースト ・牛乳	26 ・ピザ風卵焼き ・ツナとブロッコリーの和え物 ・煮豆 ・リンゴ ・焼き大福 ・牛乳	27 ・魚のムニエル ・タルタルソース ・野菜の納豆和え ・人参甘煮 ・トマト ・蓮根チップス ・牛乳	28 ・トリニータ丼 ・具だくさん味噌汁 ・レタス ・バナナ ・クレープ ・牛乳	29 ・肉うどん ・野菜かき揚げ ・オレンジ ・菓子パン

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。