

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
1	木	牛乳	菓子	みそ煮うどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	そばろおにぎり たくあん	516 Kcal 7.8 g	20.7 g
2	金	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア	583 Kcal 22 g	22.7 g
5	月	牛乳	菓子	ごはん いりどり のりあえ すまし汁	牛乳 ツナトースト	618 Kcal 18.8 g	23.7 g
6	火	牛乳	菓子	ごはん 鮭の西京焼き 煮びたし 豚汁	牛乳 フライドポテト	548 Kcal 17.7 g	28.6 g
7	水	りんごジュース	チーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかかおにぎり たくあん	597 Kcal 20.6 g	22.2 g
8	木	牛乳	菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	560 Kcal 12.8 g	23.3 g
9	金	飲むヨーグルト		【料理保育】カレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 クッキー	601 Kcal 20.7 g	17.5 g
10	土	牛乳	菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	530 Kcal 16.5 g	18.7 g
12	月	牛乳	菓子	ごはん あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ごまスコーン	579 Kcal 18.1 g	20.6 g
13	火	牛乳	菓子	ごはん さばの塩焼き 即席漬け ためき汁	飲むヨーグルト 果物 リッツ	558 Kcal 16.4 g	24.1 g
14	水	牛乳	菓子	【お誕生会】ピラフ ささみフライ ポイルキャベツ ミントマト 人参と小松菜のスープ 果物	二色ゼリー 菓子	519 Kcal 20 g	16.0 g
15	木	牛乳	菓子	みそ煮うどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	そばろおにぎり たくあん	516 Kcal 7.8 g	20.7 g
16	金	ヨーグルト		ごはん 大豆の五目煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 スパゲッティナポリタン	542 Kcal 13.6 g	21.8 g
17	土	牛乳	菓子	チャーハン 中華スープ 果物	牛乳 お楽しみパン	525 Kcal 14.9 g	19.8 g
19	月	牛乳	菓子	ごはん いりどり のりあえ すまし汁	牛乳 ツナトースト	618 Kcal 18.8 g	23.7 g
20	火	飲むヨーグルト		ごはん 鮭の西京焼き 煮びたし 豚汁	牛乳 フライドポテト	548 Kcal 17.7 g	28.6 g
21	水	りんごジュース	チーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかかおにぎり たくあん	597 Kcal 20.6 g	22.2 g
22	木	牛乳	菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	560 Kcal 12.8 g	23.3 g
24	土	牛乳	菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	530 Kcal 16.5 g	18.7 g
26	月	牛乳	菓子	ごはん あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ごまスコーン	579 Kcal 18.1 g	20.6 g
27	火	牛乳	菓子	ごはん さばの塩焼き 即席漬け ためき汁	飲むヨーグルト 果物 リッツ	558 Kcal 16.4 g	24.1 g
28	水	ヨーグルト		ごはん 油淋鶏 ポイルキャベツ ミントマト 人参スープ	牛乳 芋けんぴ	603 Kcal 24.8 g	19.7 g
29	木	牛乳	菓子	米粉ロールパン ウィンナーポトフ ヨーグルト和え	小松菜とじゃこのおにぎり たくあん	505 Kcal 12.8 g	16.5 g
30	金	飲むヨーグルト		ごはん 大豆の五目煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 スパゲッティナポリタン	542 Kcal 13.6 g	21.8 g

噛む習慣を身につけましょう

噛む力は、子どもの心身の発達に大きく影響します。最近では、食生活が変化してやわらかい物ばかりを食べるようになったため、子どもたちの噛む力が弱くなってきていると言われていいます。噛むことの利点を見直し、噛む力を育てていきましょう！

噛むことのメリット

消化を助ける

よく噛むとだ液の分泌が増えます。だ液の中には消化酵素がたくさん入っていて、食べ物が消化しやすくなります。

歯を丈夫にする

だ液はカルシウムを補給して歯を強くしたり、口の中を清潔に保ったりして、虫歯を防ぎます。

食べすぎを防ぐ

たくさん噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳を発達させる

たくさん噛むと、脳が刺激されて血の流れが活発になり、脳が活性化されます。



気持ちを落ち着かせる

噛むことで、脳内に緊張をやわらげる物質が増え、気持ちが落ち着きます。

集中力を高める

噛むことには集中力や記憶力を高める効果もあるといわれています。

その他にも…味覚が発達する、表情を豊かにする、言葉の発音がはっきりする、がんを防ぐ など

飲み物で流しこまないで

よく噛まないで飲み物で食べ物を流しこんでしまうと、噛むことによるメリットが得られなくなってしまいます。食事の飲み物は、よく噛んで飲み込んだ後に、喉をうるおすようにし、適度な量を楽しむようにするといいですね。



11月は料理保育です。今年も、幼児さんと一緒にカレー作りをします。ほし組さんにはピーラーで野菜の皮むきを、もり組、そら組さんには包丁を使って野菜を切ってもらいます！みんなで協力しておいしいカレーを作りましょうね



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	牛乳 菓子	みそうどん かぼちゃの甘煮 ミニトマト	そぼろおにぎり 野菜スープ
2	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア 鶏肉と野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	軟飯 いりどり のりあえ すまし汁	牛乳 ツナトースト
6	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き 煮びたし 豚汁	牛乳 フライドポテト みそ汁
7	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかかおにぎり 鶏肉と野菜のポトフ
8	木	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
9	金	飲むヨーグルト	【料理保育】野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
10	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン わかめスープ
12	月	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 即席漬け たぬき汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁
14	水	牛乳 菓子	【お誕生会】ピラフ ささみフライ ボイルキャベツ ミニトマト 人参と小松菜のスープ 果物	軟飯 キャベツのスープ
15	木	牛乳 菓子	みそうどん かぼちゃの甘煮 ミニトマト	そぼろおにぎり 野菜スープ
16	金	ヨーグルト	軟飯 大豆の五目煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	チャーハン 中華スープ 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	軟飯 いりどり のりあえ すまし汁	牛乳 ツナトースト
20	火	飲むヨーグルト	軟飯 鮭の西京焼き 煮びたし 豚汁	牛乳 フライドポテト みそ汁
21	水	りんごジュース チーズ	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかかおにぎり 鶏肉と野菜のポトフ
22	木	牛乳 菓子	豚丼 かぶときゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン わかめスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 即席漬け たぬき汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁
28	水	ヨーグルト	軟飯 から揚げ ボイルキャベツ ミニトマト 人参スープ	牛乳 軟飯 トマトスープ
29	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウィナーポトフ ヨーグルト和え	小松菜とじゃこのおにぎり 野菜スープ
30	金	飲むヨーグルト	軟飯 大豆の五目煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉と野菜のスープ

噛む習慣を身につけましょう

噛む力は、子どもの心身の発達に大きく影響します。最近では、食生活が変化してやわらかい物ばかりを食べるようになったため、子どもたちの噛む力が弱くなってきていると言われています。噛むことの利点を見直し、噛む力を育てていきましょう！

噛むことのメリット

消化を助ける

よく噛むとだ液の分泌が増えます。だ液の中には消化酵素がたくさん入っていて、食べ物が消化しやすくなります。

脳を発達させる

たくさん噛むと、脳が刺激されて血の流れが活発になり、脳が活性化されます。

集中力を高める

噛むことには集中力や記憶力を高める効果もあるといわれています。

歯を丈夫にする

だ液はカルシウムを補給して歯を強くしたり、口の中を清潔に保ったりして、虫歯を防ぎます。



食べすぎを防ぐ

たくさん噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られるため、食べすぎを防ぐことができます。

気持ちを落ち着かせる

噛むことで、脳内に緊張をやわらげる物質が増え、気持ちが落ち着きます。

その他にも…味覚が発達する、表情を豊かにする、言葉の発音がはっきりする、がんを防ぐ など

飲み物で流しこまないで

よく噛まないで飲み物で食べ物を流しこんでしまうと、噛むことによるメリットが得られなくなってしまいます。食事の飲み物は、よく噛んで飲み込んだ後に、喉をうるおすようにし、適度な量を楽しむようにするといいですね。



11月は料理保育です。今年も、幼児さんと一緒にカレー作りをします。ほし組さんにはピーラーで野菜の皮むきを、もり組、そら組さんには包丁を使って野菜を切ってもらいます！みんなで協力しておいしいカレーを作りましょうね



日	曜	午前食	午後食
1	木	みそうどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	鶏がゆ 野菜スープ ミルク
2	金	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁	揚げパンココア 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	月	全がゆ いりどり のりあえ すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
6	火	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 煮びたし 豚汁	ポテトがゆ みそ汁 ミルク
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかががゆ 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
8	木	豚丼 かぶの柔らか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	金	【料理保育】野菜のクリーム煮 しやしやし野菜サラダ	全がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し わかめスープ ミルク
12	月	全がゆ あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	火	全がゆ 白身魚のおろし煮 キャベツの柔らか煮 ためき汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
14	水	【お誕生会】キャロットリゾット ささみとキャベツのトマト煮 人参と小松菜のスープ 果物	全がゆ キャベツのスープ ミルク
15	木	みそうどん かぼちゃの甘煮 ミントマト	鶏がゆ 野菜スープ ミルク
16	金	全がゆ 大豆の五目煮 みぞれ大根 みそ汁	トマトスパゲッティ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	土	卵がゆ 中華スープ 果物	食パン牛乳浸し 野菜スープ ミルク
19	月	全がゆ いりどり のりあえ すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
20	火	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 煮びたし 豚汁	ポテトがゆ みそ汁 ミルク
21	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	おかががゆ 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
22	木	豚丼 かぶの柔らか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し わかめスープ ミルク
26	月	全がゆ あつあつ煮 スティック野菜 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全がゆ 白身魚のおろし煮 キャベツの柔らか煮 ためき汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
28	水	全がゆ から揚げ ボイルキャベツ ミントマト 人参スープ	全がゆ トマトスープ ミルク
29	木	米粉ロールパン ポトフ ヨーグルト和え	小松菜とじゃこのおかゆ 野菜のスープ ミルク
30	金	全がゆ 大豆の五目煮 みぞれ大根 みそ汁	トマトスパゲッティ 鶏肉と野菜のスープ ミルク

噛む習慣を身につけましょう

噛む力は、子どもの心身の発達に大きく影響します。最近では、食生活が変化してやわらかい物ばかりを食べるようになったため、子どもたちの噛む力が弱くなってきていると言われております。噛むことの利点を見直し、噛む力を育てていきましょう！

噛むことのメリット

**消化を助ける**

よく噛むとだ液の分泌が増えます。だ液の中には消化酵素がたくさん入っていて、食べ物が消化しやすくなります。

**歯を丈夫にする**

だ液はカルシウムを補給して歯を強くしたり、口の中を清潔に保ったりして、虫歯を防ぎます。

**食べすぎを防ぐ**

たくさん噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られるため、食べすぎを防ぐことができます。

**脳を発達させる**

たくさん噛むと、脳が刺激されて血の流れが活発になり、脳が活性化されます。



**気持ちを落ち着かせる**

噛むことで、脳内に緊張をやわらげる物質が増え、気持ちが落ち着きます。

**集中力を高める**

噛むことには集中力や記憶力を高める効果もあるといわれています。

その他にも…味覚が発達する、表情を豊かにする、言葉の発音をはっきりする、がんを防ぐ など

飲み物で流しこまないで

よく噛まないで飲み物で食べ物を流しこんでしまうと、噛むことによるメリットが得られなくなってしまいます。食事時の飲み物は、よく噛んで飲み込んだ後に、喉をうるおすようにし、適度な量を楽しむようにするといいですね。



11月は料理保育です。今年、幼児さんと一緒にカレー作りをします。ほし組さんにはピーラーで野菜の皮むきを、もり組、そら組さんには包丁を使って野菜を切ってもらいます！みんなで協力しておいしいカレーを作りましょうね

