



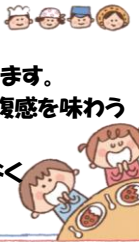
# 給食だより

2017年11月 あけぼの保育園



## よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのあるものを取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみたいはいかがでしょうか？



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1	水 すき焼き風煮・フロッキーのツナマヨ和え・しらすふりかけ	豚肉・白菜・人参・えのき・豆腐・ねぎ・フロッキー・きゅうり・ツナ・しらす	ヨーグルト	お菓子
2	木 煮魚・きんぴられんこん・ほうれん草とハムのサラダ	さんま・れんこん・人参・油揚げ・ほうれん草・もやし・卵・ハム	お菓子	パウム クーヘン
3	金 文化の日			
4	土 おでん・フロッキーのチキンサラダ・フルーツ	ちくわ・はんぺん・がんもどき・卵・大根・フロッキー・鶏肉・人参	フルーツ	パン
5	日 休日			
6	月 豚汁・フロッキーの豆腐サラダ・チーズ納豆	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・フロッキー・コーン・納豆・チーズ・オクラ	お菓子	お菓子
7	火 鮭のフライ・鶏と大根の煮物・ほうれん草と卵のサラダ	さけ・鶏肉・大根・人参・ほうれん草・卵・ツナ	フルーツ	オレンジ ゼリー
8	水 鶏からあげ・人参の子和え・バンサンスー	鶏肉・人参・たらこ・油揚げ・春雨・きゅうり・キャベツ・ハム	お菓子	ホットケーキ
9	木 厚焼き卵・筑前煮・小松菜のピーナッツ和え	卵・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・鶏肉・れんこん・ごぼう・タケノコ・小松菜・もやし	フルーツ	カルピス ヨーグルト
10	金 肉じゃが・ちくわの磯辺揚げ・スパゲティサラダ	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ちくわ・スパゲティ・きゅうり・ハム	お菓子	サンドイッチ
11	土 白菜シチュー・もやしとハムのサラダ・ゆで卵	鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・もやし・フロッキー・卵	ヨーグルト	たこ焼き
12	日 休日			
13	月 煮込みハンバーグ・ひとろスパゲティ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・スパゲティ・じゃが芋・きゅうり・ハム	フルーツ	さつまいも
14	火 せんべい汁・タンドリーチキン・つけ野菜	鶏肉・人参・しめじ・えのき・椎茸・ごぼう・ねぎ・白菜・フロッキー・トマト	お菓子	ぶどう ゼリー
15	水 焼き魚・切干大根煮・ほうれん草のごま和え	ほっけ・切干大根・人参・油揚げ・ちくわ・ほうれん草・もやし・ハム	ヨーグルト	お菓子
16	木 ししゃもフライ・長もやし炒め・トマトサラダ	ししゃも・卵・玉ねぎ・大豆もやし・人参・油揚げ・トマト・ほうれん草・ツナ	お菓子	パウム ケーキ
17	金 マーボー春雨・シューマイ・マカロニサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・春雨・シューマイ・マカロニ・きゅうり	フルーツ	ポッポコーン
18	土 カレー・目玉焼き・小松菜のなめたけ和え	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・卵・小松菜・なめたけ	ヨーグルト	クリーム バナナ
19	日 休日			
20	月 親子煮・はんぺんフライ・ほうれん草のしらす和え	鶏肉・卵・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・はんぺん・ほうれん草・しらす	お菓子	カルピス ヨーグルト
21	火 煮魚・きんぴら人参・フロッキーサラダ	たら・人参・油揚げ・フロッキー・もやし・ハム・卵	フルーツ	りんご ゼリー
22	水 照り焼きチキン・春雨炒め・ひじきサラダ	鶏肉・春雨・人参・もやし・しめじ・ひじき・ツナ・キャベツ・きゅうり	ヨーグルト	蒸しパン
23	木 勤労感謝の日			
24	金 かぼちゃシチュー・卵入りスパゲティサラダ・フルーツ	鶏肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・スパゲティ・きゅうり・卵・トマト・フロッキー	お菓子	サンドイッチ
25	土 野菜たっぷりさつま揚げ・五目煮・春雨サラダ	白身魚・人参・玉ねぎ・ごぼう・鶏肉・れんこん・生揚げ・春雨・きゅうり	フルーツ	お菓子
26	日 休日			
27	月 鶏つくね・粉ふきいも・フロッキーのごま和え	鶏肉・玉ねぎ・豆腐・卵・じゃが芋・フロッキー・人参	お菓子	フライド ポテト
28	火 白身魚のポテトクリーム焼き・ひじき煮・大根サラダ	たら・じゃが芋・玉ねぎ・ひじき・人参・ごぼう・ちくわ・大根・きゅうり・ツナ	フルーツ	カフェケーキ
29	水 誕生会 オムライス・エビフライ・もやしのピーナッツ和え	鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・卵・エビ・もやし・フロッキー	...	手作り おやつ
30	木 ビーンズカレー・キャベツとササミのサラダ・フルーツ	鶏肉・じゃが芋・大豆・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト	ヨーグルト	パウム クーヘン

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。