



11月 給食だより 献立表



令和7年度11月発行 第四吉備保育園

秋も深まり、朝晩は肌寒くなってきました。この季節は美味しい食べ物が多く、食欲も増してきます。旬の食材を取り入れ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は
『いい歯の日』です。

乳歯は、虫歯になりやすく進行も早いといわれています。よく噛んで食べると虫歯になりにくくなります。



☆『噛む力』『歯の発育』に合わせた食べ物の工夫☆

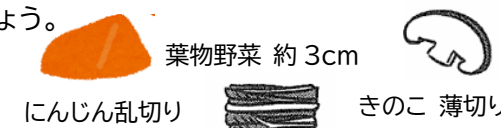


奥歯がはえる前 1歳～1歳半	奥歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	奥歯がはえそろった時 3～5歳

最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉団子などが上手に食べられるようになります。ですが、まだ奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまく噛み切れません。



噛む面の大きな奥歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるものも食べられるようになってきます。噛みごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



かみかみおやつ☆カリカリごぼう



〈材料〉(4人分)

ごぼう 80g
おろししょうが 小さじ 1/4
しょうゆ 小さじ 1/2 と 小さじ 1/4
片栗粉 大さじ 1
揚げ油 適量

〈作り方〉

- ① ごぼうは皮をこそげて洗い斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② 水気を切ったごぼうとしょうが・しょうゆを混ぜ合わせて15分おく。
- ③ 片栗粉をまぶしてカリカリになるまで揚げたら完成☆

Point

野菜は繊維に沿って切ることでさらに歯ごたえが残り、噛む回数の増加につながります！

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	土	牛菓 乳子	きつねうどん 青菜の磯あえ みかん		牛菓 乳子	505.8 (465.6)
17	月	牛菓 乳子	手作りがんもどき 刻み昆布のじゃこ煮 小松菜とツナの和え物		牛小倉 乳サンド	603.4 (488.5)
4	火	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ 中華おこわ 鶏肉のからあげ ごま塩サラダ 春雨スープ みかん		牛菓 乳子	657.5 (531.8)
18	火	牛菓 乳子	五目煮 きのこ青菜のごまあえ みかん	ちりめんごはん	牛焼 乳きそば	581.4 (483.9)
5 19	水	牛菓 乳子	豆乳ミートグラタン わかめスープ りんご		牛チーズ 乳蒸しパン	612.0 (510.0)
6 20	木	牛菓 乳子	鶏肉の甘酢だれ キャベツとコーンの和え物 もも缶		牛ふかし 乳いも	584.7 (477.6)
7 21	金	牛菓 乳子	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 豚汁		牛牛乳 乳もち	578.8 (459.3)
8 22	土	牛菓 乳子	八宝めん 焼きポテト バナナ		牛菓 乳子	469.8 (438.4)
10	月	牛菓 乳子	きのこシチュー コールスローサラダ みかん		牛鉄菓 乳子	568.8 (474.0)
11 25	火	牛菓 乳子	そばろ井 パイン缶 おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛お麩 乳ラスク	582.0 (485.0)
12 26	水	牛菓 乳子	鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛切干 乳大根おにぎり	657.5 (531.8)
13 27	木	牛菓 乳子	千草焼き もやしのしらすあえ みそ汁		牛レーズン 乳クッキー	598.0 (474.7)
14 28	金	牛菓 乳子	さばの生姜煮 手作りふりかけ 彩野菜の和え物 バナナ		牛うの花 乳チーズチヂミ	578.8 (474.4)
29	土	牛菓 乳子	カレーうどん キャベツのごま酢あえ みかん		牛菓 乳子	517.3 (474.9)