

11月 献立予定表

楠の実保育園

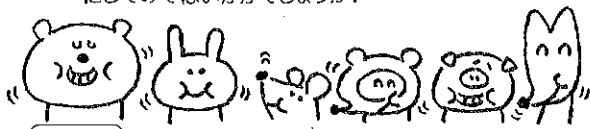
日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1火	チーズクッキー	揚げシューマイ・野菜スープ・果物	*ラスク
2水	バナナ	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	*キャラットドーナツ
3木		文化の日	
4金	米菓子	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・みそ汁	*そうめん
5土	菓子	お茶	ハヤシライス・果物・チーズクッキー・スキムミルク
6日			
7月	米菓子	自身魚の天ぷら・かぼちの蒸揚げ・みそ汁	*ツナサンド
8火	チーズクッキー	キチンチニ・春雨の酢物・果物	*ヨーグルトお餅アイス
9水	バナナ	コーンラーメン・昆布煮・果物	*ぶりのラスク
10木	ビスケット	魚の煮つけ・野菜のゴボウ・みそ汁	スティックパン・果物
11金	米菓子	ポンポンポークカレー・卵サラダ	*フルーツヨーグルト
12土	菓子	お茶	白菜と豚肉の煮物・果物・スキムミルク
13日			
14月	米菓子	自身魚のトトロ口甘酢めんかつ・みそ汁	*バナナのパンケーキ
15火	チーズクッキー	ミニスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	*じゃが芋もち
16水	バナナ	ほうとう風うどん・ひじきの煮つけ	*わりわり餅・昆布煮
17木	ビスケット	自身魚のカレーパン粉焼き・マカロニサラダ・みそ汁	チーズクッキー・果物
18金	米菓子	ヘルシーミートローフ・粉のきんぴら・コンソメスープ・果物	*牛乳ゼリー
19土	菓子	お茶	親子丼・果物・スキムミルク
20日			
21月	米菓子	自身魚のみそマヨネーズ焼き・豆腐スープ	*ドレーズ
22火	チーズクッキー	焼きそば・卵スープ・果物	*レーズンクッキー
23水		勤労感謝の日	
24木	ビスケット	自身魚の香り揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	スティックパン・果物
25金	米菓子	肉野菜炒め・ゆで卵・みそ汁・果物	*ホットチーズマフィン
26土	菓子	お茶	肉じゃが・果物・チーズクッキー・スキムミルク
27日			
28月	米菓子	自身魚のフライ・ポテトサラダ・かき卵みそ汁	*きんぴらマカロニ
29火	チーズクッキー	焼きビーフン・野菜スープ・果物	*さつまいものバターロール
30水	バナナ	みそけんちんうどん・ひじきの煮つけ	*黒糖おしロ
31			

食事だより

※手作りおやつ

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物を取り入れたら、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てはいかがでしょうか？



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

