

11月



絵食たより

旭ヶ丘こども園

令和5年

月	火	水	木	金	土
	予定献立	1 【手作り弁当】 春巻き マカロニサラダ みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 303kcal	2 白菜とひき肉のあんかけ丼 もやしナムル ★サムゲタン 熱量 361kcal	3 【文化の日】	4 ササミフライ レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 308kcal
6 バラ大根 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(もやし、油揚げ) 熱量 347kcal	7 カレーうどん シーザーサラダ 野菜スープ 熱量 413kcal	8 ★鶏肉の甘辛焼き プロッコリーとポテトのサラダ 野菜スープ 熱量 362kcal	9 すきやき丼 春雨の酢の物 具沢山だし活スープ 熱量 419kcal	10 ホックの唐揚げ 水菜とちくわのサラダ 冬野菜スープ 熱量 380kcal	11 鮭の生姜焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 307kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 アメリカンドック	フルーツヨーグルト	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
13 肉じゃが 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 337kcal	14 ミートソースパグティ ポテトサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 458kcal	15 ブルコギ スパサラダ みそ汁(大根、人参) 熱量 381kcal	16 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 熱量 462kcal	17 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁 熱量 318kcal	18 【成道会】 しゅうまい マカロニサラダ みそ汁(玉葱、しめじ) 熱量 319kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ★セサミトースト	フルーツポンチ	スキムミルク チーズ蒸しパン	スキムミルク マーマレードサブレ	フルーチェ	牛乳 せんべい
20 バラ大根 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(もやし、油揚げ) 熱量 347kcal	21 親子うどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 316kcal	22 【誕生会】 ごぼうとウインナーのピラフ エビフライ、プロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 429kcal	23 【勤労感謝の日】	24 鯖のみぞ煮 のり風味サラダ けんちん汁 熱量 367kcal	25 のり塩チキン コーンサラダ みそ汁(えのき、わかめ) 熱量 321kcal
野菜ジュース	牛乳	野菜ジュース		牛乳	りんごジュース
スキムミルク ホットケーキ	麦茶 おにぎり	りんごジュース クレープ		スキムミルク ピザまん	牛乳 せんべい
27 肉じゃが 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 337kcal	28 ちゃんぽんめん マセドアンサラダ 熱量 388kcal	29 ブルコギ スパサラダ みそ汁(大根、人参) 熱量 381kcal	30 ネバネバ丼 切り干し大根の炒め煮 とり汁 熱量 346kcal	◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児) ◎★が新メニューです。	
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	野菜ジュース		
牛乳 たこ焼き	スキムミルク ふかし芋	スキムミルク ハムサンド	牛乳 カスタードドック		

11月8日は
いい歯の日



しっかりとかんで食べようね！

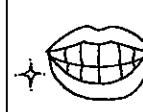
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり
食べるので適度に満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ
くだしたり、だ液と混
ぜあわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、
頭の近くの頭の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。