

令和6年11月分

幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園 予定献立表

だしで味わう

和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせて「和食」の日と制定されています。
だしに使われる材料を見たり、触ったり、におったり、飲み比べたり五感を使ってみるのもたのしいですね。



「よく噛んで食べる」となにかいいの？

現代人はやわらかい食べ物を好む傾向があり、かむ回数は、昔の人（卑弥呼時代）と比べて、約1/6ほどしかないそうです。

よく噛むとどんないいことがあるのでしょうか。「ひみこのはがーぜ」の合言葉で覚えましょう。



肥満予防
脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎが防げます。

味覚の発達
よく味わうことで味覚が発達します。

言葉をはっきり
口の周りの筋肉が発達し、発音がよくなります。

脳の活性化
口と脳は近いので、かむ刺激が脳にも伝わりやすくなります。

むし歯・歯周病予防
だ液がよく出て、虫歯菌等をやっつけます。

がん予防
だ液が発がん物質をなくしてくれます。

胃腸快調
食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。

全力投球
思い切り力を出すことができます。

月	火	水	木	金	土
旬の食材 鮭 さんま さわら きのこと類 にんじん 白菜 ほうれん草 ごぼう ブロccoli りんご みかん いも類	手作りおやつ 6日 ヨーグルト蒸しパン 15日 七五三ケーキ 20日 ぶどうゼリー 27日 アメリカントック			1 石狩汁 ブロッコリーのごまあえ ちくわ天	2 フォー・ガーもどき バナナ
4 振替休日	5 納豆のかき揚げ きゅうりこんぶ みそ汁(もずく)	6 カレーのエスカベージュ スパゲティソース かぼちゃのポタージュ ヨーグルト蒸しパン	7 白身魚のクリームコーン焼き キャベツと豚肉の和え物 みそ汁(きのこ)	8 遠足(手作り弁当)	9 パン・ジュース・バナナ
11 豚肉の竜田揚げ さつま芋サラダ すまし汁(おつゆふ)	12 千草焼き ささみの梅サラダ すまし汁(わかめ)	13 あじのパン粉焼き コールスローサラダ 中華風スープ	14 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ みそ汁(じゃが芋)	15 芋煮 ほうれん草のおかかあえ すまし汁(うどん) 七五三ケーキ	16 みそ煮込みうどん バナナ
18 酢鶏 切り干し大根の煮物 もずくのスープ	19 豚肉のしょうが焼き 白菜サラダ みそ汁(油揚げ)	20 さばのごま味噌焼き コーンキャベツ すまし汁(はんぺん) ぶどうゼリー	21 青椒肉絲(チンジャオロースー) ししゃもの磯辺揚げ たまごスープ	22 鱈の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(なす)	23 パン・ジュース・バナナ
25 誕生日会 赤飯(01歳芋ごはん) とり天 すまし汁(豆腐) ケーキ	26 吹き寄せ煮 肉団子 ブロッコリーのごまみそあえ	27 白身魚の野菜あん ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(かぼちゃ) アメリカントック	28 きすのカレー揚げ モヤシとわかめの酢の物 畑のスープ	29 レモンチキン れんこんのきんぴら 豆乳コーンスープ	30 のっぺいうどん バナナ

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合があります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。