

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ	
1	月	牛乳 オレンジ	パン ナチュラル	鶏肉のトマト煮 コーンクリームサラダ スープ	牛乳 Caせんべい	麦茶 ゆかりごはん	
2	火	牛乳 エビチップ	◎遠足の日◎				牛乳 ビスケット
4	木	牛乳 ビスコ	わかめうどん	ウィンナーとキャベツ炒め ほうれん草の胡麻和え	麦茶 ふかし芋	麦茶 クラッカー	
5	金	ヨーグルト	ひじきごはん	鯖の塩焼き ブロッコリーの香り and えんどう汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 源氏パイ	
6	土	牛乳 鈴カステラ	パン ベーグル	鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃサラダ スープ	麦茶 おにぎり	麦茶 ウェハース	
8	月	牛乳 動物ビスケット	麦ごはん	ピーマンの鶏肉炒め なめだけ and えんどう汁	麦茶 ハムサンド	牛乳 クッキー	
9	火	牛乳 かりんとう	ごはん	肉じゃが 納豆と切り干し and えんどう汁	牛乳 ウェハース	麦茶 鈴カステラ	
10	水	ヨーグルト	パン デュラムファイン	鶏肉のハーブ焼き パンネサラダ スープ	麦茶 源氏パイ	牛乳 バナナ	
11	木	牛乳 せんべい	かおりごはん	鯖の塩焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 苺マッシュマロリッツ	麦茶 ビスコ	
12	金	牛乳 クッキー	肉うどん	五色きんぴら 白菜のおかか and えんどう汁	麦茶 みかん チーズ	牛乳 アスパラビスケット	
13	土	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん	チキンカツ 小松菜と切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 マフィン	牛乳 Caせんべい	
15	月	牛乳 ウェハース	ミートソース スパゲッティ	ツナコーンサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 豆腐パンケーキ	麦茶 エビチップ	
16	火	牛乳 源氏パイ	ごはん	白身魚の西京焼き 中華風サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	麦茶 パン・オレ	
17	水	牛乳 アスパラビスケット	麦ごはん	鶏肉のみぞれ煮 人参サラダ みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 鈴カステラ	
18	木	ヨーグルト	さつまいもごはん	豚肉のすき焼き風 キャベツのゆかり and えんどう汁	牛乳 黒糖トースト	麦茶 かりんとう	
19	金	牛乳 クラッカー	パン プティボワン	ポトフ カリフラワー入りチキンサラダ バナナ	麦茶 ごぼう揚げ	牛乳 せんべい	
20	土	牛乳 エビチップ	にゅうめん	鶏の照り焼き はんぺんサラダ	牛乳 ウェハース	麦茶 ヨーグルト	
22	月	牛乳 鈴カステラ	茶飯	おでん ほうれん草のおかか and えんどう汁	麦茶 マカロニきな粉	牛乳 ビスコ	
24	水	ヨーグルト	鶏南蛮うどん	キャベツとベーコン炒め ごぼうサラダ	牛乳 クッキー	麦茶 源氏パイ	
25	木	牛乳 Caせんべい	パン プティボワン	れんこん入り肉団子スープ さつまいもサラダ ミニトマト	★誕生会おやつ★	牛乳 動物ビスケット	
26	金	牛乳 バナナ	麦ごはん	鯖の竜田揚げ もやしのカレーサラダ ほうとう風みそ汁	牛乳 パイナップルカップケーキ	麦茶 わかめごはん	
27	土	牛乳 かりんとう	ごはん	豚肉の生姜焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	麦茶 りんご	牛乳 クラッカー	
29	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん	鶏の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 プリオッシュ・プール	麦茶 せんべい	
30	火	ヨーグルト	パン グラハムファイン	ポークシチュー きのこことささみのサラダ チーズ	麦茶 おにぎり	麦茶 ウェハース	

11月8日は「いい歯の日」

ひと口30回以上噛んで食べることを目標にしてみましょう！！

《よく噛むことのメリット？》

》

- ① 消化吸収を助ける
- ② 食べすぎを防ぐ
- ③ 虫歯・歯周病の予防



※噛む回数を増やすには…

- ・ 食事の時間に余裕を持つ
- ・ ひと口の量を減らす
- ・ 食材を少し大きく切る



◎11月2日は遠足の日です。