

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	金	牛乳 クッキー	ごはん	肉じゃが 納豆の切干和え みそ汁	麦茶 鶏そぼろおにぎり	麦茶 オレンジ 煮干し
2	土	牛乳 ウェハース	タコライス	フレンチサラダ パナナ	牛乳 パン・オレ	麦茶 せんべい
5	火	牛乳 クラッカー	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め ナムル すまし汁	牛乳 ちくわぶきなこ	麦茶 ビスコ
6	水	ヨーグルト	カレーうどん	ごぼうの炒めサラダ りんご	麦茶 大根のツナ煮	牛乳 動物ビスケット
7	木	牛乳 せんべい	パン フォカッチャ	鶏肉のイタリアンソースがけ さつまいもサラダ スープ	牛乳 クッキー	麦茶 わかめごはん
8	金	牛乳 ミルクビスケット	麦ごはん	魚のパーベキュー風 小松菜と切り干し大根のサラダ みそ汁	麦茶 フルーツソースヨーグルト	麦茶 ウェハース
9	土	牛乳 エビチップ	ほうとう	きのこささみのサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	麦茶 ヨーグルト
11	月	牛乳 ビスコ	きのこごはん	豚肉のすき焼き風 かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 アップルシナモン蒸しパン	麦茶 エビチップ
12	火	ヨーグルト	パン チーズベグル	ポトフ タラマカサラダ 柿	麦茶 クラッカー	牛乳 せんべい
13	水	牛乳 干し芋	麦ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳 スイートポテト	麦茶 クッキー
14	木	牛乳 ウェハース	鶏南蛮うどん	さつま揚げのさんびら コーンスローサラダ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 パナナ
15	金	牛乳 アスパラビスケット	ごはん	鮭の塩焼き けんちん汁 みかん	牛乳 エビチップ	麦茶 ふりかけごはん
16	土	牛乳 クッキー	茶飯	おでん ほうれん草のおかか和え りんご	麦茶 ビスコ	牛乳 ジャムサンド
18	月	牛乳 Caせんべい	麦ごはん	さばのみそ麹焼き 棒棒鶏サラダ すまし汁	麦茶 すいとん	牛乳 クラッカー
19	火	チーズ りんごチップス	ちゃんぽんうどん	切干大根とちくわの煮物 柿	牛乳 せんべい	麦茶 鮭おにぎり
20	水	牛乳 エビチップ	パン ブルマン全粒粉	秋野菜ミネストローネスープ カリフラワー入りチキンサラダ チーズ	麦茶 ごぼう揚げ	牛乳 野菜ビスケット
21	木	牛乳 パナナ	さつまいもごはん	大根と高野豆腐の煮物 もやしのカレーサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ビスコ
22	金	牛乳 クラッカー	ごはん	回鍋肉 じゃがいもの塩昆布和え 中華スープ	麦茶 ウェハース	牛乳 メロンパン
25	月	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き はんぺんサラダ みそ汁	★誕生会おやつ★	麦茶 チーズ りんごチップス
26	火	牛乳 せんべい	パン プティボワン	かぶと白身魚のシチュー フレンチサラダ パナナ	麦茶 ひじきビスケット	麦茶 ゆかりごはん
27	水	ヨーグルト	煮込みうどん	五色さんびら ミニトマト	牛乳 肉まん	麦茶 クッキー
28	木	牛乳 オレンジ	麦ごはん	ピーマンの鶏肉炒め ツナポテト 中華スープ	麦茶 ホットケーキ	牛乳 せんべい
29	金	牛乳 ビスコ	あずきごはん	さわらのみそバター焼き 中華風サラダ すまし汁	牛乳 ふかし芋	麦茶 ウェハース
30	土	牛乳 動物ビスケット	ハンバーグ丼	グリル野菜 スープ	麦茶 Caせんべい	牛乳 エビチップ

～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
- ④ 脳を活性化

噛む回数を増やすには…

- ・ 食事の時間に余裕を持つ
- ・ 一口の量を減らす
- ・ 食材を少し大きく切る

