

# 令和元年11月分

# 瑠璃よこはま保育園予定献立表



肥満予防  
脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防げます。



味覚の発達  
よく味わうことで味覚が発達します。



言葉がはつきり  
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ます。



むし歯・歯周病予防  
だ液がよく出て、虫歯菌をやっつけます。



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。

**手作りおやつ**

- 6日 にんじんケーキ
- 13日 りんごビスケットケーキ
- 20日 いがぐり坊や
- 27日 ヨーグルト蒸しパン

**旬の食材**

鮭 さんま さわら きのご類  
にんじん ほうれん草 白菜  
ごぼう ブロッコリー いも類  
りんご みかん

11月のねらいは、「よく噛んで食べる」です。  
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。「ひみこのはがいーぜ」の合言葉で覚えましょう。

月	火	水	木	金	土
<p>かみかみ献立(甘辛チキンごぼう)こども1人分 材料:鶏むね肉(皮なし) 20g ごぼう 20g かたくり粉 6g 揚げ油 適量 調味料(さとう 2g みりん 2g 濃い口しょうゆ 1.4g ごま油少々 白炒りごま1g) 調味料はお好みで調整してください。 作り方: ①鶏肉はサイコロに切る。ごぼうは厚めの斜め切り。 ②①の材料にかたくり粉を薄くまぶし、油で揚げる。 ③調味料を鍋に入れ、火にかける。焦がさないように気をつける。※水分が少ない時は、水をたす。 ④③が煮立ったところに②を加え、からめる。</p>				<p>1 ハワイアンポークソテー ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ</p>	<p>2 カレーうどん バナナ</p>
<p>4 振替休日</p>	<p>5 芋煮(東北の郷土料理) きゅうりこんぶ すまし汁(そうめん)</p>	<p>6 石狩汁 コールスローサラダ みかん にんじんケーキ</p>	<p>7 秋の遠足 お弁当</p>	<p>8 レモンチキン チンゲン菜の炒め物 きのこシチュー</p>	<p>9 パン・牛乳</p>
<p>11 ハンバーグ ジャーマンポテト けんちん汁</p>	<p>12 さんまの塩焼き ひじきの華風あえ みそ汁(かぼちゃ)</p>	<p>13 高野豆腐の卵とじ ごまみそブロッコリー 揚げ大豆とじゃこのさっと煮 りんごビスケットケーキ</p>	<p>14 青椒肉絲(チンジャオロース) 春雨のスープ オレンジ</p>	<p>15 チキンナゲット ほうれん草サラダ すまし汁(おつゆふ)</p>	<p>16 イタリアンスパゲティ バナナ</p>
<p>18 鶏肉のハーベキューソース 大根と昆布のサラダ みそ汁(豆腐、かぼちゃ)</p>	<p>19 千草焼き もやしと油揚げのごまあえ のっぺい汁</p>	<p>20 カレーの塩焼き とりじゃが みそ汁(なす) いがぐり坊や</p>	<p>21 ビーフシチュー 白菜サラダ チーズ</p>	<p>22 誕生日会 ビビンバ もずくのスープ ケーキ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>
<p>25 きすの天ぷら ツナポテトサラダ みそ汁(にら)</p>	<p>26 白身魚のカレー揚げ きゅうりの甘酢 肉団子の根菜汁</p>	<p>27 マカロニのクリーム煮 かぼちゃ挽肉サトウフライ キャベツの塩昆布炒め ヨーグルト蒸しパン</p>	<p>28 スタミナポーク 卵とトマトのスープ りんご</p>	<p>29 さばのみそ煮 ほうれん草ののりあえ すまし汁(はんぺん)</p>	<p>30 ちゃんぽんめん バナナ</p>

※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。変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。