



11月 給食だより 献立表



令和7年度11月発行 第三吉備こども園

秋も深まり、朝晩は肌寒くなってきました。この季節は美味しい食べ物が多く、食欲も増してきます。旬の食材を取り入れ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は
『いい歯の日』です。

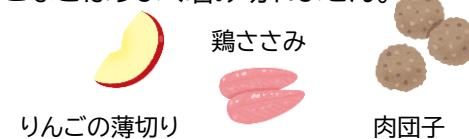
乳歯は、虫歯になりやすく進行も早いといわれています。よく噛んで食べると虫歯になりにくくなります。

☆『噛む力』『歯の発育』に合わせた食べ物の工夫☆

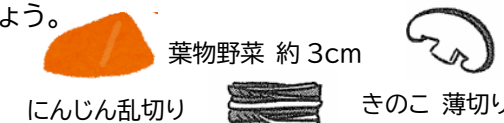


奥歯がはえる前 1歳～1歳半	奥歯左右1組の時 1歳半～2歳半(3歳)	奥歯がはえそろった時 3～5歳

最初の奥歯がはえそうと、りんごの薄切りや肉団子などが上手に食べられるようになります。ですが、まだ奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまく噛み切れません。



噛む面の大きな奥歯がはえそうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるものも食べられるようになってきます。噛みごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



かみかみおやつ☆カリカリごぼう



〈材料〉(4人分)

ごぼう 80g
おろししょうが 小さじ 1/4
しょうゆ 小さじ 1/2 と 小さじ 1/4
片栗粉 大さじ 1
揚げ油 適量

〈作り方〉

- ① ごぼうは皮をこそげて洗い斜め薄切りにし水にさらす。
- ② 水気を切ったごぼうとしょうが・しょうゆを混ぜ合わせて15分おく。
- ③ 片栗粉をまがしてカリカリになるまで揚げたら完成☆

Point

野菜は繊維に沿って切ることでさらに歯ごたえが残り噛む回数の増加につながります！

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	土	牛乳 菓子	きつねうどん 青菜の磯あえ 果物		牛乳 菓子	505.8 (456.6)
17	月	牛乳 菓子	きのこシチュー 果物 コールスローサラダ		牛乳 菓子	587.6 (480.0)
4 18	火	牛乳 菓子	五目煮 きのこと青菜のごまあえ 果物	ちりめん ごはん	牛乳 焼きそば	581.4 (483.9)
5 19	水	牛乳 菓子	鶏肉の甘酢だれ 果物 キャベツとコーンの和え物		牛乳 豆乳もち	584.7 (477.6)
6 20	木	牛乳 菓子	豆乳ミートグラタン わかめスープ 果物		牛乳 れんこんチップス 菓子	589.8 (487.2)
7	金	牛乳 菓子	★行事食★ 中華おこわ 鶏肉のから揚げ ごま塩サラダ 春雨スープ 果物		牛乳 菓子	651.3 (500.5)
21	金	牛乳 果物	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 豚汁		牛乳 ふかしもち	578.8 (459.3)
8 22	土	牛乳 菓子	八宝めん 焼きポテト 果物		牛乳 菓子	469.8 (438.4)
10	月	牛乳 果物	手作りがんもどき 刻み昆布のじゃこ煮 小松菜とツナの和え物		牛乳 小倉サンド	603.4 (488.5)
11 25	火	牛乳 菓子	そばろ丼 果物 おじゃごとじゃこのおかかあえ		牛乳 切干大根おにぎり	589.5 (480.7)
12 26	水	牛乳 菓子	魚の生姜煮 彩野菜の和え物 手作りふりかけ 果物		牛乳 うの花チーズ チヂミ	578.8 (474.4)
13 27	木	牛乳 果物	千草焼き もやしのしらすあえ みそ汁		牛乳 レーズンクッキー	598.0 (474.7)
14 28	金	牛乳 菓子	鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 菓子	657.5 (531.8)
29	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物 キャベツのごま酢あえ		牛乳 菓子	517.3 (474.9)