

11がつのこんだて

東広島市立木谷保育所
令和5年11月
tel(0846)45-4322

日にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	すい	こうやどうふのもの きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	とうふどーなつ
2	もく	きせつたっぷりかれー こーるすろーさらだ かき(志和堀保育所リクエスト)	よーぐるとぱふえ
4	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
6	げつ	とまとなべ まかろにさらだ ぱいんかん	さといものおにぎり おしゃぶりこんぶ
7	か	さばのみそに やさいさらだ りんご	まっちゃんみるく ぱーむくーへん みにぜりー
8	すい	れんこんのふわふわあげ そえやさい わかめなます みかん	ここあぶらまんじえ
9	もく	とるこらいす(とんかつ そえやさい なぼりたん) ばなな	いもようかん いりこ
10	きん	とりにくのねぎみそかけ そえやさい かきたまじる りんご	こーんふれーくすなつく
11	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
13	げつ	おでんふうに ごましおきゅうり りんご	きやろっと&ちーずむしぱん
14	か	みーとそーすすぱげてい こーんすーぷ ばなな(高屋中央保育所リクエスト)	あきのけーき
15	すい	さんまのかばやき そえやさい こんさいじる みかん	ひじきおにぎり いりこ
16	もく	ぎゅうどん きゃべつのゆかりあえ ばなな	ぶどうぜりー
17	きん	とりにくのみかんそーす(愛媛)そえやさい しっぽくうどん(香川) ももかん	たいめしおにぎり(愛媛)
18	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
20	げつ	 こんげつのおたのしみきゅうしょく 	
21	か	さかなのにつけ そえやさい れんこんのうめまよあえ りんご	ぴーちけーき
22	すい	にくだんごとはくさいのすーぷ とうふさらだ みかん	おやつやきそば (認定こども園とよさかりクエスト)
24	きん	さつまいものころっけ そえやさい みそしる ばなな	すのーぼーるくつきー
25	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
27	げつ	ぽーくびーんず まりね みかん	じゃがこーんだんご
28	か	しろみふらい そえやさいかぼちゃのほうとうふう ばなな	はんぱーがー ぽてと なげつと
29	すい	たんどりーちきん そえやさい とうにゅうすーぷ みにぜりー	ういんなーろーる
30	もく	じゃーじゃーめん ちゅうかあえ ぱいんかん	いもけんぴ

食べる機能を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々な変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。「食べる機能」の中心になるのが、歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気がすすんでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。



今月の栄養素の平均値

3才以上児	
エネルギー	560kcal
たんぱく質	22.1g
食塩	1.7g
3才未満児	
エネルギー	523kcal
たんぱく質	20.0g
食塩	1.2g

※20日のお楽しみ給食は箸のみ持参してください。
※19日の食育の日のメニューは愛媛と香川の郷土料理です。
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

