



# 11月 こんだてひょう



2024年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。 ※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。				1 ごはん 鶏肉のカレー焼き あらめの炒め煮 玉ねぎのすまし汁 牛乳 チーズ 黒糖蒸しパン
4 <b>振替休日</b>	5 ごはん クリームシチュー たこさんウインナー マカロニサラダ 牛乳 いりこ・クラッカー フレンチトースト	6 ごはん さばのパン粉焼き わかめの酢の物 里芋のみそ汁 果物・牛乳 大根の煮物 コーンフレーククッキー	7 食パン 鶏のから揚げ かぼちゃのコロコロサラダ ポトフ 牛乳 りんご 焼きおにぎり	8 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のコーン和え お麩のすまし汁 牛乳 金時豆の煮物 さつまいもごまパン
11 ごはん 鮭の香味焼き れんこんきんぴら けんちん汁 果物・牛乳 マカロニきな粉 焼きドーナツ	12 ごはん 焼きコロッケ 切り干し大根の酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 バナナ ツナマヨトースト	13 ごはん カレイの西京焼き 里芋の煮物 なすのすまし汁 牛乳 乾パン さつまいものレモン煮	14 わかめごはん 揚げレバーのケチャップ和え ひじきと大豆のサラダ 豆乳スープ 牛乳 カルシウムせんべい トマトピザ	15 ごはん 海苔っ豆腐 ほうれん草のおかか和え 豚汁 牛乳 蒸しかぼちゃ マーラーカオ
18 豚丼 きゅうりとしらすの酢の物 きのこのみそ汁 果物 牛乳 魚肉ソーセージ ごまネーズパン	19 ごはん 鶏のつくね 小松菜の磯香和え 大根のすまし汁 牛乳 人参のおかか和え 和風ピザライス	20 ごはん 豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのごま和え じゃが芋のみそ汁 牛乳 ふかし芋 海苔ごまクッキー	21 ごはん あじの磯辺焼き 五目きんぴら のっぺい汁 牛乳 ビスケット りんごヨーグルト	22 <b>弁当の日</b> 
25 ゆかりごはん 厚揚げの中華炒め 白菜のおかか和え かぼちゃのすまし汁 牛乳 干し芋 メープルホットケーキ	26 <b>やきいも会</b> ごはん 鶏の照り焼き 人参しりしり かぶのスープ 牛乳 するめ・クラッカー おからポンデケーキ	27 ごはん 鮭のコーンフレーク焼き チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁 牛乳 きな粉バナナ ホットドッグ	28 ごはん 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの煮物 もやしのすまし汁 牛乳 粉ふき芋 黒糖ラスク	29 <b>誕生月メニュー</b> 焼きそば シュウマイ ゆでブロッコリー 中華スープ ミニケーキ・牛乳 おしゃぶり昆布 きつねおにぎり

## 11月8日は

## 口の中に詰め込まないで



よくかんで食べましょう



## いい歯の日

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



よくかんで食べることは、虫歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。