

旬の食材と料理

れんこん：れんこんの酢の物  
 ごぼう：豚汁うどん（汁）、肉ごぼう、  
 きんぴらごぼう  
 里芋：豚汁うどん（汁）、里芋の含め煮  
 さつまいも：大学芋、石垣もち、  
 さつまいもとかぼちゃのサラダ など  
 きのこと類：きのこの野菜炒め、  
 きのことスパゲティ など  
 柿



\* 芋や根菜類には、体を温める効果があります。

献立の紹介

- 咀嚼力をアップさせるために、れんこんやごぼうなど旬の食材を多く取り入れました。
- 11月24日は「いいにほんしよく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。それにちなんで、和食の献立にしました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。  
 東京都：大学芋・雷おこし  
 大分県：石垣もち

しっかり噛んで食べていますか？

噛むことの効果

1. 肥満の防止

満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。

2. 消化・吸収が良い

小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。

3. 虫歯予防

食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。

4. 記憶力アップ

脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。



こんな食べ方していませんか？

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べている

早食い

数回しか噛まないで飲み込んでしまう



前歯食べ

奥歯で食べないで前歯だけで食べる

詰め込み食べ

一口量が分からず入るだけ入れる

「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固形の食べものを口の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につけません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のように軟らかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のものがあります。それぞれどうすれば上手に噛んで飲み込めるのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。

令和4年11月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	火	ロールパン ミートローフ れんこんの酢の物 春雨スープ 季節の果物	牛乳 ゆかりひじきごはん	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 19g 17.3g 1.9g	383kcal 15.3g 15g 1.6g
2 ・ 16	水	豚汁うどん 魚のもみじ焼 豆腐の和え物 季節の果物	牛乳 スコーン	ツナ炒飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509kcal 23.5g 16.5g 2g	457kcal 16.6g 17.3g 1.9g
4 ・ 18	金	ごはん 肉ごぼろ マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 大学芋	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530kcal 15.5g 18.2g 1.4g	461kcal 15g 19.8g 1.7g
5 ・ 19	土	ごはん 納豆の卵焼き 煮びたし 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 季節の果物	牛乳 ロールカステラ	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.9g 17.1g 1.3g	416kcal 16.9g 18.9g 1.5g
7	月	麻婆丼 粉吹芋 わかめスープ 季節の果物	のむヨーグルト コーンマヨトースト	カレーピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 15.7g 13.3g 1.4g	364kcal 15.2g 13.1g 1.5g
8 ・ 22	火	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼろ 味噌汁(大根・なめこ) 季節の果物	お茶 焼きおにぎり	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 14.8g 14.6g 1.4g	398kcal 12.8g 14.2g 1.4g
9 ・ 30	水	はちみつサンド 鶏肉のポテトフleur焼き きのこの野菜炒め 味噌汁(里芋・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 りんごのコンポートサンド	わかめごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 17g 16.7g 1.3g	389kcal 17.1g 18.1g 1.6g
10 ・ 24	木	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 雷おこし 甘辛せんべい	野菜ピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521kcal 14.7g 16.1g 1.5g	442kcal 13.9g 17.6g 1.8g
11 ・ 25	金	カレーライス 切干し大根のサラダ 季節の果物	牛乳 ヨーグルトゼリー オレンジソースがけ	ゆかりごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	433kcal 16.0g 8.3g 1.4g	588kcal 22.0g 12.4g 1.9g
12 ・ 26	土	ごはん オムレツのミートソースかけ ブロッコリーの塩茹で 白菜スープ 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 18.4g 15.7g 1.6g	472kcal 18.6g 17.8g 1.8g
14 ・ 28	月	ごはん 生揚げの中華風煮 里芋の含め煮 味噌汁(麩・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 きのこスパゲッティ	炊き込みごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 17.7g 15.2g 1.8g	411kcal 17.8g 16.8g 2.2g
17	木	ごはん レバーの焼き肉 さつま芋とかぼちゃのサラダ 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) 季節の果物	牛乳 石垣もち	わかめごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 19g 16.7g 1.6g	420kcal 18.6g 17.6g 1.8g
21	月	チキンピラフ ポークチャップ 酢の物 かぼちゃのポタージュ 季節の果物	お茶 あんかけうどん  お誕生会	カレーピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	428Kcal 19.6g 9.6g 1.8g	554Kcal 24.6g 12.3g 2.0g
29	火	ごはん 魚のグラタン サワークラフト 清汁(小竹輪・生わかめ) 季節の果物	牛乳 お麩のラスク 干いも	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 15.9g 17.1g 1.6g	407kcal 14.9g 17.9g 1.7g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。  
献立は川崎市保育所給食を参考にしています。