１１月の給食献立表

三歳未満児　　つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**	**7日**
ソーセージ お茶		人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁 納豆 ご飯		八宝菜 レンコンのごまマヨサラダ プリン ご飯	ほっけ焼き魚 キャベツとしめじの味噌汁 ひじき煮 オレンジ　ご飯	鶏肉のさっぱり煮 中華スープ たくあん納豆 りんご　　ご飯	肉うどん チーズ
黒蜜きなこバナナ 牛乳		じゃこ気分 牛乳	ウインナーパイ 牛乳	フライドポテト 牛乳	五穀のビスケット 牛乳
エネルギー 379Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.8g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 1.7g		エネルギー 403Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.9g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 388Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.4g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 488Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.2g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 181Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.6g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 1.3g
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**	**14日**
ソーセージ お茶	パン 牛乳	さつまいもスティック お茶	バナナ	人参スティック	バナナ
肉じゃが 豆腐サラダ 野菜ジュース ご飯	麻婆ラーメン もやしの酢の物 ヨーグルト	ポークカレー キャベツとささみのサラダ 牛乳 ご飯	赤魚の甘煮 味噌汁（厚揚げ） 鶏そぼろ オレンジ　ご飯	とんかつ 味噌汁(はくさい) サラスパ和風サラダ ご飯	きつね汁 卵味噌 ごはん
バナナ 牛乳	人参ドーナツ 牛乳	ソーセージ ジョア	豆乳プリン	フランク 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 422Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.1g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 679Kcal たんぱく質 39.4g 脂質 14.4g 炭水化物 101.9g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 434Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.5g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 345Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 7.5g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 477Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 15.1g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 182Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.5g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 1.0g
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**	**21日**
ソーセージ お茶	パン 牛乳	大根スティック	バナナ	さつまいもスティック お茶	バナナ
回鍋肉 きのこスープ マカロニサラダ ご飯	煮干しラーメン レタスのりサラダ ヨーグルト	ハヤシライス リンゴサラダ 牛乳 ご飯	いかメンチ ほうれん草とえのきのスープ めかぶ納豆 オレンジ　ご飯	豆腐つくね焼き ゴロゴロ野菜の味噌汁 ゼリー　　ご飯 ご飯	ポトフ パン
黒蜜きなこバナナ 牛乳	おにぎり お茶	蒸しパン ジョア	フルーチェ	いとこ煮 牛乳	カル鉄スティック 牛乳
エネルギー 381Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.2g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 621Kcal たんぱく質 40.3g 脂質 9.9g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 611Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.5g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 271Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.6g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 488Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.7g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 234Kcal たんぱく質 6.9g 脂質 10.5g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 0.9g
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**	**28日**
	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	肉団子スープ 海藻サラダ 卵味噌 ご飯	鮭焼き魚 味噌汁（小松菜） 切り干し大根 オレンジ　ご飯	タンドリーチキン すまし汁 ポテトサラダ プリン　　ご飯	さつま汁 納豆 ごはん
	塩むすび お茶	チーズかまぼこ 野菜ジュース	ウエハース 牛乳	りんご 牛乳	ビスケット 牛乳
	エネルギー 680Kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.7g 炭水化物 100.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 375Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 6.3g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 390Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.0g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.2g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 217Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.9g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 0.7g
30日					
ソーセージ お茶					
中華風卵焼き もずくスープ ツナと緑黄色野菜のふりかけ ゼリー　　ご飯					
バナナ 牛乳					
エネルギー 333Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.6g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 1.6g					

【咀嚼の役割】

〇味覚の発達　　薄味でも美味しく感じられます
〇消化を助ける　　噛むことで脳を刺激します
〇歯並びを良くする　あごの発達を促します
〇言葉の発音がはっきりする
　噛むことで口周りの筋力のバランスがつきます






※口を閉じて鼻で息をしながらハミングすることは、言葉を明瞭に発するための“基礎づくり”として有効です。
明瞭な発話に必要な“響き・呼吸・声帯の使い方”を整える土台になります