

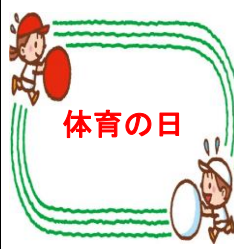

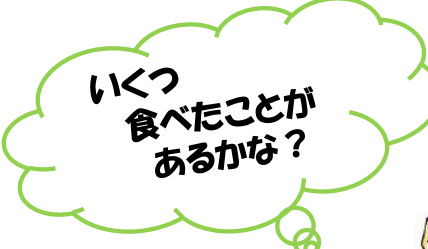




	月	火	水	木	金	土
副食	10月の予定平均給与栄養量		※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー400kcal、たんぱく質20g、脂質12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。			1
	おやつ	〇エネルギー ... 408kcal 〇たんぱく質 ... 18.3g 〇脂質 ... 17.0g				
	3	4	5	6	7	8
副食	しょうが焼き マッシュポテト にんじんグラッセ かきたま汁 キウイフルーツ	みそおでん ピーナツ和え 吉野汁 グレープフルーツ	チキンナゲット マカロニサラダ なすの味噌汁 ミニトマト	カレー肉じゃが 大徳寺和え もやしの味噌汁 ぶどう	かつおの甘露煮 ひじきのごま和え すいとん汁 梨	手作り弁当の日 
おやつ	五平餅 牛乳	さつまいも素揚げ 牛乳	オレンジゼリー サブレ	フレンチトースト 牛乳	チーズクッキー 牛乳	牛乳
	10	11	12	13	14	15
副食	 体育の日	いり豆腐 わかめマヨネーズサラダ じゃがいもと 青菜の味噌汁 りんご	鶏真薯 三色ソテー きのこスープ キウイフルーツ	 りんごがり 遠足	エビグラタン もやしとピーマンの 炒めもの わかめスープ ぶどう	焼きうどん ツナサラダ 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ		がんばつき 牛乳	豆乳プリン せんべい	ヨーグルト ビスケット	豆銀糖 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
副食	肉豆腐 きゅうりと春雨のサラダ 里芋の味噌汁 柿	オムレツ 大豆サラダ 五目スープ りんご	ほかほかごはんの日 鮭のムニエル 切干サラダ せんべい汁 梨	♥お誕生会♥ スパゲティ・ナポリタン からあげ ブロッコリーサラダ 豆麩の清汁・ぶどう	中華ローストチキン 親子サラダ カレー汁 グレープフルーツ	豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 バナナ
おやつ	ココアケーキ 牛乳	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳	アップルパイ 牛乳	ケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
	24	25	26	27	28	29
副食	エビと豆腐の ケチャップ煮 じゃがいもサラダ 肉団子入り中華スープ キウイフルーツ	筑前煮 小松菜のごま和え なめこ汁 梨	つくね焼き キャベツの甘酢和え かぼちゃの味噌汁 ぶどう	魚の夕焼けソース りんごサラダ ほうれん草の清汁 ミニトマト	ベーコンエッグ きんぴらごぼう かぶの味噌汁 柿	変わり納豆 かぼちゃの甘煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	ごまポッキー 牛乳	甘食 牛乳	いが栗ぼうや 牛乳	ピクニックサンド 牛乳	牛乳寒天 せんべい	
	31	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>大豆の变身!</p> <p>豆腐 おから 高野豆腐 油揚げ</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20%;"> <p>大豆を煮て絞り、その汁(豆乳)をにがりで固めたもの。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>豆腐を作るときに出るもの。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>豆腐を薄切りにし、凍結乾燥させた保存食品。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>豆腐を薄切りにして揚げたもの。</p> </div> </div>				
副食	豚肉と野菜の炒め煮 いかとわかめの酢味噌和え しめじの味噌汁 りんご					
おやつ	ヤーコン焼きもち 牛乳					

大豆


大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つすぐれた食材です。
煮豆、豆腐や納豆、醤油など、加工品としても活躍します。

しょうゆ




大豆、麦麴、塩から作られた調味料。

みそ




大豆を麴で発酵させた調味料。麴の種類によって米みそ、麦みそなどがある。

きなこ



炒り大豆の皮を除いて挽いた粉で、菓자에多用する。

納豆



大豆を納豆菌によって加工した発酵食品。