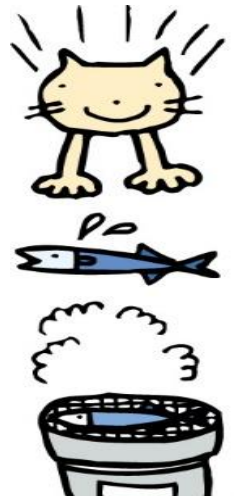


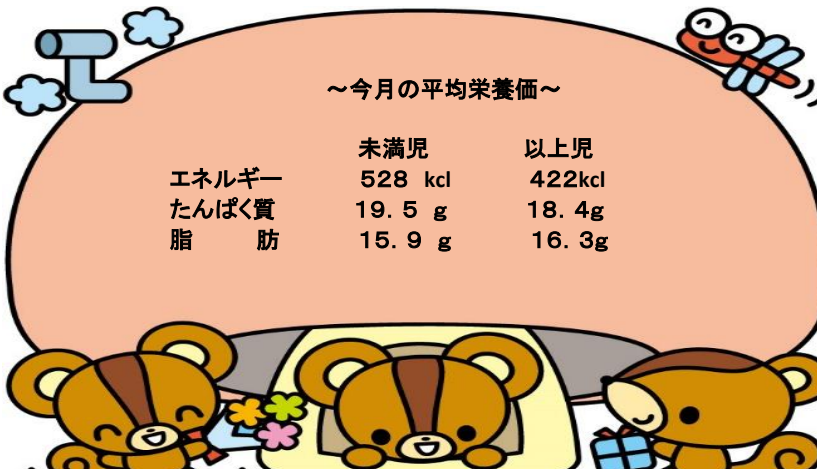


	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (金)	魚の照り焼き 豚肉とピーマンの炒め物 味噌けんちん汁 バナナ	クッキー 牛乳	魚 豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごはん	ピーマン 干椎茸 ごぼう 大根 人参 小松菜	ごはん
2 (土)	五目納豆 さつま芋オレンジ煮 卵スープ ミニトマト		納豆 ささみ 卵	さつま芋 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 ねぎ ミニトマト	ごはん
4(月) クッキング	夏野菜カレー 三色サラダ かきたま汁 グレープフルーツ	ずんだ団子 牛乳	豚肉 ハム なんと 豆腐 牛乳	春雨 白玉粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごはん	なす ピーマン 人参 玉葱 もやし きゅうり ほうれん草	ごはん
5 (火)	魚のみそ焼き ビーフンサラダ 野菜スープ バナナ	ミニパン 牛乳	魚 油揚げ 牛乳	ビーフン 砂糖 油 ごはん	人参 さやえんどう キャベツ 白菜 小松菜 椎茸 バナナ	ごはん
6 (水)	さつま芋とチーズの卵焼き ごま和え 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	ホットドック 牛乳	卵 チーズ 油揚げ 凍り豆腐 ソーセージ	さつま芋 砂糖 マヨネーズ バターロール 油 ごはん	玉葱 ひじき 人参 きゅうり 若布 パセリ ミニトマト	しらすごはん
7 (木)	酢豚 中華風サラダ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	フルーツゼリー せんべい	豚肉 卵 ハム 豆腐	春雨 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごはん	筍 人参 玉葱 干椎茸 ピーマン きゅうり しめじ	ごはん
8 (金)	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 野菜ミルクスープ オレンジ	カステラ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	油 砂糖 ごはん カステラ	人参 いんげん ごぼう 小松菜 椎茸 キャベツ	ごはん
9 (土)	手作り弁当					
11 (月)	パインとハムのステーキ ひじきサラダ 豚汁 キウイフルーツ	ココアゼリー せんべい	ハム 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	じゃが芋 ごま油 砂糖 ごはん	パイン缶 ひじき きゅうり レタス セロリー 人参 大根	ごはん
12 (火)	さんまの塩焼き コーンサラダ 五目うどん バナナ	石垣もち 牛乳	さんま かまぼこ 卵 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 油 ごはん	きゅうり キャベツ 人参 ねぎ バナナ 干椎茸	ごはん
13 (水)	豚肉の柳川もどき ジャーマンポテト 若布スープ オレンジ	ヨーグルトパン 牛乳	豚肉 卵 豆腐 ペーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 ごはん	ごぼう 玉葱 人参 ねぎ 若布 グリンピース コーン	ごはん
14 (木)	いが蒸し カレー風味サラダ 南瓜の味噌汁 ぶどう	もちもちボンデ 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス ごはん	玉葱 ねぎ きゅうり 人参 もやし 南瓜 ぶどう	ごはん
15 (金)	とんかつ 大根サラダ じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	ピザトースト 牛乳	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐 ペーコン 牛乳	小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごはん	大根 きゅうり 人参 ねぎ グレープフルーツ 玉葱	ピースごはん
16 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 ミニトマト		豚挽肉 卵 かつお節 豆腐	バター 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ ミニトマト	ごはん
18 (月)	敬老の日					
19 (火)	がんもの含め煮 シーフードサラダ すいとん汁 バナナ	さつま芋入りおもち 牛乳	がんもどき 凍り豆腐 えび 鶏肉 牛乳	小麦粉 白玉粉 砂糖 さつま芋 油 ごはん	さやえんどう ひじき 人参 きゅうり レタス セロリー	卵ごはん
20 (水)	肉豆腐 ツナサラダ 若布と筍のスープ グレープフルーツ	きな粉入り蒸しパン 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋 ごはん	人参 ねぎ きゅうり 若布 キャベツ グレープフルーツ	ごはん
21(木) お誕生会	おはぎ かぼちゃ含め煮 枝豆 吉野汁 即席漬け ぶどう	シュークリーム 牛乳	ささみ 牛乳	もち米 砂糖	南瓜 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 みつば ぶどう	ごはん
22 (金)	筑前煮 小松菜のごま和え しめたま汁 オレンジ	南瓜のスコーン 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	マヨネーズ 油 砂糖 バター 小麦粉 ごはん	筍 人参 ごぼう 干椎茸 さやえんどう 小松菜 しめじ	ごはん
23 (土)	秋分の日					
25 (火)	豆腐のドライカレー ブロッコリーのお浸し お芋の団子汁 オレンジ	人参ゼリー クッキー	豆腐 豚挽肉 かつお節 鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 ごはん	人参 玉葱 グリンピース ブロッコリー 若布 白菜	ごはん
26 (水)	チーズオムレツ ポパイサラダ ささみスープ グレープフルーツ	しょうゆ団子 牛乳	卵 チーズ ささみ 牛乳	マヨネーズ 上新粉 片栗粉 ごはん	人参 パセリ ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ	しめじごはん
27(木) 総練習	おにぎり弁当	ヨーグルト せんべい				
28 (木)	親子煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 ぶどう	ハムサンド 牛乳	卵 鶏挽肉 ハム チーズ 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 食パン マーガリン ごはん	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 ほうれん草 しめじ	ごはん
29 (金)	松風焼き マカロニサラダ きのこのスープ ミニトマト	ジョア せんべい	鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳 ジョア	パン粉 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ ごはん	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 青梗菜 ミニトマト	ごはん
30 (土)	運動会					



～サンマ～

サンマは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必要なカルシウムとビタミンDなどです。また、サンマはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	528 kcl	422kcl
たんぱく質	19.5 g	18.4g
脂 肪	15.9 g	16.3g