

	月	火	水	木	金	土
未満児主食	10月の予定平均給与栄養量					1
副食	※3歳未満児の保育園給食 (午前おやつ・昼食・午後おやつ)に おける給与栄養量の目標は、 エネルギー 460kcal、たんぱく質 20g、脂質 10~15gです。 これは、1日の栄養量の目標の 50%に値しています。					ごはん ひき肉そぼろ 炒りたまご 青菜のおひたし 大根汁 バナナ
おやつ	○エネルギー ... 538kcal ○たんぱく質 ... 20.1g ○脂質 ... 17.5g					
未満児主食	3	4	5	6	7	8
副食	ごはん 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	ごはん みそおでん ピーナツ和え 吉野汁 グレープフルーツ	ごはん チキンナゲット マカロニサラダ なすの味噌汁 ミントマト	ごはん カレー肉じゃが 大徳寺和え もやしの味噌汁 ぶどう	ごはん 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 
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
未満児主食	10	11	12	13	14	15
副食	 体育の日	ごはん いら豆腐 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	しらすごはん 鶏真薯 三色ソテー きのコスブ キウイフルーツ	 りんごがい 遠足	ごはん 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 ミントマト
おやつ		がんづき 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	
未満児主食	17	18	19	20	21	22
副食	ごはん 肉豆腐 きゅうりと春雨のサラダ 里羊の味噌汁 柿	ごはん オムレツ 大豆サラダ 五目スープ りんご	さつまいもごはん 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 プロッコリーサラダ 豆麩の清汁 ぶどう	ごはん 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	ごはん 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	
未満児主食	24	25	26	27	28	29
副食	ごはん 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	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え なめこ汁 梨	ごはん 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	たまごごはん 魚の夕焼けソース りんごサラダ ほうれん草の清汁 ミントマト	ごはん ベーコンエッグ きんぴらごぼう かぶの味噌汁 柿	ごはん 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	
未満児主食	31					
副食	ごはん 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、菓子に多用する。

納豆



大豆を納豆菌によって加工した発酵食品。

豆腐を煮て絞り、その汁(豆乳)をにがりで固めたもの。

豆腐を作るときに、出るもの。

豆腐を薄切りにし、凍結乾燥させた保存食品。

豆腐を薄切りにして揚げたもの。