

月	火	水	木	金	土
未満児				牛乳	
				1 ご飯 さつまいものグラタン 柿なます 豆腐のすまし汁 果物 牛乳 シリアルバー	2 炊き込みピラフ あさりのすまし汁 果物 おやつ
未満児	牛乳・ウエハース	牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	
4 振替休日	5 ご飯 豆腐の五目あんかけ ブロッコリーのごま和え すいとん 果物 牛乳 人参プリッツ	6 誕生会 リクエストメニュー 牛乳 モンブラン	7 麦ご飯 豚肉の天ぷら 白菜のおひたし コーンスープ 果物 牛乳 菓子	8 ご飯 おでん風煮物 ほうれん草のごま和え ふのみそ汁 果物 牛乳 さつまいもごま団子	9 麻婆豆腐丼 わかめのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
11 ナスミートスパゲティ もやしのナムル ミルクスープ 果物 サケおにぎり チーズ	12 クッキング さつまいもカレー 菜果サラダ ヨーグルト和え 果物 牛乳 菓子	13 ご飯 サワラのごまみそ焼き ほうれん草サラダ かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳 マカロニのみたらし風	14 ご飯 親子オムレツ 三色野菜 小松菜のすまし汁 果物 牛乳 ごませんべい	15 ご飯 すき焼き風 切干サラダ さつまいも汁 果物 牛乳 バナナトースト	16 里芋ご飯 豚汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
18 ご飯 きのこシチュー りんごサラダ きんぴら 果物 お好み焼き	19 ご飯 高野豆腐のはさみ煮 じゃこ入りお浸し なめこのみそ汁 果物 牛乳 あんまん風	20 お弁当の日 	21 麦ご飯 白菜と肉団子のスープ 煮豆 磯辺和え 果物 牛乳 カルシウムドーナツ	22 ご飯 タンドリーチキン 野菜のおかか和え コンソメスープ 果物 牛乳 大学芋	23 勤労感謝の日
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
25 カレーうどん 五目豆煮 焼きシシャモ 果物 五目おにぎり	26 ご飯 豆腐のおやき 梅マヨネーズ和え 白菜スープ 果物 豆乳レーズンもち	27 ご飯 サケの照り焼き バンサンスー じゃがいものすまし汁 果物 牛乳 みそ饅頭	28 ご飯 豚大根 ほうれん草白和え 卵スープ 果物 牛乳 ふかし芋	29 ご飯 かき揚げ マカロニサラダ しじみのみそ汁 果物 牛乳 菓子	30 生活発表会

食物繊維 おなかの中から元気になろう

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は、腸の中で水をすって腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整えておなかの中から元気な体をつくりましょう。こども園でも、食物繊維を多く含んだ食材を献立に取り入れています。

旬の食材 さつまいも

さつまいもはエネルギーのもとになるでんぷんがたっぷり含まれています。甘さの秘密は、このでんぷんがアミラーゼという酵素によって糖に変わるためです。ビタミンも多く含まれています。ビタミンCというと熱に弱いと思われていますが、さつまいも場合はこわれません。また、いも類の中でもカルシウムが多く、特に皮の部分に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。



