

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月16日	牛乳 パームケーキ	豚肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 りんご		牛乳 一口アメリカドッグ	パームケーキ・里芋 砂糖・白ごま ホットケーキミックス	牛乳・豚肉・平天・納豆 ウイナー	人参・大根・グリソピース こんにやく・しめじ・こんにやく 生姜・小松菜・りんご
17日	牛乳 クッキー	手作りがんもどき 切干大根のソース炒め みかん		牛乳 菓子・昆布	クッキー・片栗粉・菓子	牛乳・厚揚げ・豚肉 かつお節・昆布・青のり	人参・ごぼう・きくらげ 切干大根・もやし・キャベツ みかん
4日	牛乳 せんべい	大豆カレー 大根サラダ オレンジ		牛乳 お好み焼き	せんべい・砂糖・カレーウ 小麦粉・山芋・じゃがいも	牛乳・豚肉・大豆・豆腐 ちくわ・刻み昆布 かつお節	人参・玉ねぎ・大根・きゅうり オレンジ・グリソピース キャベツ・ねぎ
5日	牛乳 クラッカーサンド	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおひたし りんご		牛乳 米粉のココア 蒸しパン	クラッカー・ジャム・砂糖・米粉 ココア	牛乳・厚揚げ・豚肉 豆乳・かつお節	ごぼう・人参・グリソピース 干しいたけ・大根・青菜 りんご
6日	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 五色あえ さつまいものみそ汁	ちりめんごはん	牛乳 れんこんチップス 菓子	白ごま・砂糖・さつまいも 白ごま・菓子	牛乳・鮭・油揚げ・豆腐 中みそ・ちりめん	バナナ・人参・青菜・キャベツ もやし・コーン・えのき・ねぎ れんこん
7日	牛乳 クラッカー	ツナサンド かぶとお豆のスープ バナナ		牛乳 菓子	クラッカー・じゃがいも・菓子 食パン・マヨネーズ	牛乳・ツナ・鶏肉・大豆 ウイナー	きゅうり・かぶ・人参・キャベツ バナナ
9日	牛乳 ウエハース	千草焼き ブロッコリーの塩ゆで 炊き込みごはん		牛乳 豆乳バナナケーキ	ウエハース・砂糖・小麦粉	牛乳・卵・鶏肉・豆乳 油揚げ	人参・たけのこ・玉ねぎ 青菜・きくらげ・ブロッコリー バナナ・レモン・干しいたけ こんにやく
10日	牛乳 乳ホーロ	みそカツ ごまドレッシングサラダ みかん		牛乳 さつまいも入り ようかん	乳ホーロ・小麦粉・パン粉 砂糖・マカロニ・じゃがいも 白ごま・さつまいも あんこ	牛乳・豚肉・中みそ・ハム 寒天	人参・キャベツ・きゅうり みかん
11日	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ りんご		牛乳 菓子・小魚	ビスケット・春雨・砂糖 菓子	牛乳・鶏肉・ひじき・小魚 ちりめん	人参・チンゲンサイ・もやし りんご
12日	牛乳 ミニドーナツ	ラーメン ピーマンとツナのとえ物 バナナ		牛乳 マロンシュークリーム	ミニドーナツ・中華麺・栗 小麦粉・強力粉・生クリーム	牛乳・焼き豚・豚肉 中みそ・わかめ・なると ツナ・かつお節・卵	バナナ・もやし・コーン・ピーマン キャベツ
13日	牛乳 バナナ	さわらのカレー醤油焼き さつまいものきなこサラダ みかん	みそ汁	お茶 青菜のおにぎり	砂糖・カレー粉・さつまいも マヨネーズ・黒ごま	牛乳・さわら・きな粉 わかめ・中みそ 油揚げ	バナナ・人参・さやいんげん れんこん・ごぼう・みかん 玉ねぎ
14日	牛乳 せんべい	きつねうどん 青菜の磯あえ オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん 砂糖・菓子	牛乳・油揚げ・鶏肉 塩昆布	玉ねぎ・人参・ねぎ・青菜 オレンジ・キャベツ
30日	牛乳 ウエハース	豆乳汁 もやしわかめの酢の物 ひじきふりかけ パン缶		牛乳 ふかししいも	ウエハース・ふ・白ごま 砂糖・さつまいも	牛乳・豚肉・油揚げ 豆乳・中みそ・ひじき わかめ・豆腐	人参・大根・白菜・しめじ ねぎ・もやし・青菜・パン缶

☆ 19日(木)誕生会特別献立 クリームパスタ スパニッシュオムレツ 鶏肉のマリネ

3時のおやつ 梨 柿

※ アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、ウイナーは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

秋の味覚さつまいも！いろいろな料理でおいしく食べよう！

さつまいもは9月から12月頃に収穫期を迎えます。焼きいもや、天ぷら、煮物、おやつなど幅広い料理に用いられる食材です。今月の給食にはみそ汁やサラダ、おやつにはようかんやふかししいもなど、さつまいもを使った献立をたくさん取り入れました。保育園でも子どもたちと一緒にいも掘りをし、収穫したいもを使って焼きいもパーティーなどを行っています。

【さつまいもの栄養について】

さつまいもにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高める働きがあり、食物繊維はお腹の調子を整え、便通を良くします。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても十分な量を摂取することができます。