

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
1 15 金	牛乳 乳ホーロ	チキンカレー コールスローサラダ りんご		牛乳 プレーンクッキー	乳ホーロ・じゃがいも カレーウ・砂糖・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・バター	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
2 16 土	牛乳 ビスケット	ツナとキャベツの Pasta 粉ふき芋 オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・スバゲティ じゃがいも・菓子	牛乳・ツナ水煮缶	キャベツ・玉ねぎ・人参 オレンジ
4 月	牛乳 ハムクーヘン	テンパ入りかきあげ ゆかりあえ すまし汁		牛乳 菓子・チーズ	ハムクーヘン・さつまいも おつゆ麩・菓子 天ぷら粉	牛乳・水煮大豆・ちくわ チーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・ゆかり・えのき・わかめ ねぎ・ささがきごぼう
5 19 火	牛乳 クッキー	豚肉となすのみそ炒め きゅうりの酢の物 トマト	わかめごはん	牛乳 おふろスク	クッキー・砂糖・片栗粉 グラニュー糖・おつゆ麩	牛乳・豚もも肉・厚揚げ ちりめん・バター・中みそ	人参・なす・玉ねぎ・きゅうり もやし・キャベツ・わかめ・トマト
6 20 水	牛乳 せんべい	肉じゃが 青菜のしらすあえ 納豆		牛乳 揚げ焼きポテト	せんべい・じゃがいも 砂糖	牛乳・豚もも肉・ちりめん 納豆	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく グリーンピース・小松菜・もやし もみのり
7 21 木	牛乳 ビスコ	ラーメン 中華サラダ バナナ		牛乳 ハムチーズサンド	ビスコ・中華麺・食パン	牛乳・なると・焼き豚 豚もも肉・かにかま ハム・チーズ・中みそ	もやし・コーン・わかめ 人参・キャベツ・バナナ きゅうり・ねぎ
8 22 金	牛乳 ミニドーナツ	鮭のレモン風味焼き 切干大根の和風サラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳 パンナコッタ	ミニドーナツ・砂糖・白ごま ブルーベリージャム	牛乳・塩鮭・油揚げ 中みそ・生クリーム・ゼラチン	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ・しめじ・レモン汁
9 土	牛乳 せんべい	冷やし肉みそうどん ごま塩サラダ オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・中華麺・砂糖 片栗粉・じゃがいも 白ごま・菓子	牛乳・豚ひき肉・赤みそ ちりめん	人参・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり しょうが・チューブ・オレンジ
11 25 月	牛乳 ウエハース	チンジャオロースー 焼きポテト 中華スープ		牛乳 シュークリーム	ウエハース・砂糖・片栗粉 オイスターソース・じゃがいも 小麦粉・強力粉 グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・ベーコン 絹豆腐・バター・生クリーム 卵	しょうが・人参・玉ねぎ 水煮たけのこ・キャベツ ピーマン
12 26 火	牛乳 ビスコ	赤魚の竜田揚げ マカロニサラダ 豆乳スープ		牛乳 ブラウニー	ビスコ・片栗粉・カカオ さつまいも・米粉・純ココア コーンスターチ・粉糖・マドレ ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・赤魚・ベーコン 調整豆乳・中みそ バター・木綿豆腐	しょうが・人参・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・しめじ・小松菜
13 27 水	牛乳 乳ホーロ	マーボー豆腐 ばんさんすう バナナ		牛乳 菓子・するめ	乳ホーロ・片栗粉・砂糖 菓子	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・するめ	人参・玉ねぎ・きくらげ・コー しょうが・春雨・きゅうり・バナナ
14 28 木	牛乳 ビスケット	鶏肉のマリネ トマト 野菜スープ		お茶 鮭おにぎり	ビスケット・白ごま・砂糖 じゃがいも	牛乳・鶏むね肉・ベーコン 塩鮭	赤ピーマン・玉ねぎ・きゅうり トマト・チンゲンサイ・人参・大葉
29 金	牛乳 ウエハース	とりめし 大根サラダ りんご		牛乳 菓子・昆布	ウエハース・片栗粉・砂糖 マドレ・菓子	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶	大根・人参・キャベツ・りんご 昆布
30 土	牛乳 クッキー	冷麺 チヨレキサラダ オレンジ		牛乳 菓子	クッキー・中華麺・砂糖 白ごま・菓子	牛乳・ハム	きゅうり・トマト・コーン・人参 もやし・オレンジ・わかめ

☆20日(水) 誕生会特別献立 炒飯 油淋鶏 ナムル 梨
3時のおやつ 月見スイートポテト

※ アレルギーについて
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコン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。

食欲の秋

秋は、「実りの秋」とも言われるように美味しいものがたくさん収穫されます。美味しい食材が出回ることから食欲が増し「食欲の秋」と言われています。また、夏バテが解消し、次に来る冬に向けて厳しい寒さ乗り越えるために秋のうちからしっかりと食事をとり栄養やエネルギーを体に蓄える必要があるため食欲が増すとも言われています。冬に向けて寒さに負けないようにしっかりとごはんを食べましょう！！

秋にはどんな美味しいものがあるかな？

○野菜

さつまいも・かぼちゃ・きのこ類(椎茸・松茸・しめじ・舞茸・エリンギなど)

きのこには皮膚を丈夫にするビタミンB2や骨を丈夫にするビタミンDなどが含まれています。

○魚

秋刀魚・牡蠣・鮭・鰹・鯖

魚には健康的な体を作るために必要なビタミンB群が多く含まれています。さらに、秋刀魚などの青魚は血をサラサラしてくれるEPAやDHAが多く含まれています。

○果物・木の実

栗・柿・ぶどう・梨・銀杏

梨やぶどうなどの果物にはたくさんのミネラルやビタミンが含まれています。ミネラルやビタミンは体の調子を整えてくれる大切な栄養です。