

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	牛乳 せんべい	鶏肉のさっぱり焼き ごまあえ もみのり		牛乳 ももゼリー	せんべい・砂糖・白ごま ももジュース・寒天	牛乳・鶏もも肉	しょうがチューブ・人参・小松菜 白菜・コーン・もみのり
3月 17日 火	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐 ばんさんすう バナナ		牛乳 菓子・昆布	ウエハース・砂糖・片栗粉 春雨・菓子	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・調整豆乳	人参・玉ねぎ・にら・きくらげ しょうがチューブ・きゅうり・バナナ
4月 18日 水	牛乳 ビスケット	鮭のレモン風味焼き しらすあえ みそ汁		牛乳 米粉蒸しパン	ビスケット・じゃがいも・菓子 ベーキングパウダー・米粉 砂糖	牛乳・塩鮭・ちりめん 中みそ・油揚げ	レモン汁・キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・しめじ・やっこねぎ 昆布・パン缶
5月 19日 木	牛乳 せんべい	香味煮 大根サラダ 納豆		牛乳 シュガーサンド	せんべい・じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・食パン・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ちくわ ツナ水煮缶・納豆・バター	人参・ごぼう・板こんにやく グリーンピース・しょうがチューブ 大根・キャベツ
6月 20日 金	牛乳 ミニドーナツ	わかめごはん 豚汁 磯あえ	バナナ	牛乳 パンナコッタ	ミニドーナツ・さつまいも・砂糖	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・生クリーム・セラチン	わかめごはんの素・しめじ 人参・大根・板こんにやく・白菜 やっこねぎ・きゅうり・小松菜 塩昆布・バナナ・白桃ジャム
7月 21日 土	牛乳 ビスコ	ベーコンとほうれん草の Pasta ツナサラダ オレンジ		牛乳 菓子	ビスコ・スパゲティ・マヨネーズ 菓子	牛乳・ベーコン・ツナ水煮缶	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ 人参・キャベツ・きゅうり・オレンジ
9月	牛乳 乳ホール	チンジャオロースー 中華スープ トマト		牛乳 菓子・するめ	乳ホール・オリーブソース・砂糖 片栗粉・菓子	牛乳・豚もも肉・絹豆腐 するめ	しょうがチューブ・ピーマン・人参 玉ねぎ・水煮たけのこ・トマト レタス・クリームコーン缶
10月 24日 火	牛乳 ウエハース	みそラーメン 中華サラダ バナナ		お茶 おかかチーズおにぎり	ウエハース・中華麺	牛乳・豚もも肉・なると かにかま・かつお節・チーズ	もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり・バナナ
11月 25日 水	牛乳 ビスケット	赤魚の竜田揚げ マカロニサラダ 手作りふりかけ		牛乳 おふろasuk	ビスケット・片栗粉・マカロニ マヨネーズ・白ごま・おつゆ麩 グラニュー糖	牛乳・赤魚・ツナ水煮缶 ちりめん・バター・きな粉	しょうがチューブ・人参・キャベツ きゅうり・ゆかり
12月 26日 木	牛乳 ビスコ	豚肉の生姜炒め おひたし すまし汁		牛乳 シュウクリーム	ビスコ・砂糖 小麦粉・強力粉	牛乳・豚もも肉・かつお節 絹豆腐・バター・生クリーム 卵	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・わかめ やっこねぎ
13月 27日 金	牛乳 ミニドーナツ	チキンカレー コールスローサラダ りんご		牛乳 菓子・チーズ	ミニドーナツ・じゃがいも・砂糖 カレーウ・菓子	牛乳・鶏もも肉・チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
14月 28日 土	牛乳 せんべい	冷やしうどん 和風あえ オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん・砂糖 白ごま・菓子	牛乳・豚もも肉	大根・やっこねぎ・人参・コーン キャベツ・オレンジ
30月	牛乳 ビスケット	グリルチキン ハムサラダ もみのり		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・米粉・砂糖 菓子	牛乳・鶏もも肉・ハム するめ	キャベツ・人参・きゅうり もみのり

☆19日(木) 誕生日会特別献立
3時のおやつ

炒飯 油淋鶏 ナムル 梨
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

秋は美味しい食べ物がたくさん収穫されます。
また、どんどんと気温が下がっていくにつれ、身体の体温調節が難しくなり、体力を多く消耗しやすい季節でもあります。これらのことから食が進むため、秋は「食欲の秋」とも言われます。
寒さに負けない元気な体をつくるためにも、バランスの良い食事をして楽しい食欲の秋を過ごしましょう。

🐟 秋の食べ物は何かがあるかな？

【魚】・・・鮭、さんま、かつお、さば
魚には健康な体をつくるために必要なビタミンB群が多く含まれています。さらにさんまやさばなどの青魚には、血中のコレステロールを下げ、血をサラサラにしてくれるEPAやDHAも多く含まれています。
【きのこ】・・・しめじ、しいたけ、エリンギ、しいたけ
きのこはたくさんの食物繊維や皮膚を丈夫にするビタミンB2、骨を健康に保ってくれるビタミンDなど、体にとても良い栄養素が含まれています。