



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児	共通					
		10時おやつ	主食	献立名		追加食	3時おやつ					
1	木	温野菜	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ	昆布と大豆の五目煮	オクラの味噌汁	みかん	胡瓜の酢づけ	スキムミルク ビスケット			
2	金	バナナ	ミニ恵方巻き (全園児)	鬼バーグ	カラフル野菜	豆腐と油揚げの味噌汁	いちご	すり身フライ	牛乳 ロールパン			
3	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン	和風酢の物	りんご		鮭の照り焼き				
4	日											
5	月	バナナ	白ごはん	大豆とツナの和風オムレツ	ごぼうサラダ	人参ともやしの味噌汁	オレンジ	ウインナー	お茶 信玄だんご			
6	火	牛乳	白ごはん	ギョロッケ	野菜のごま和え	オクラとえのきの清汁	バナナ	湯豆腐	スキムミルク ビスコ			
7	水	牛乳	白ごはん	田舎汁	わかめのみぞれ和え	ミニトマト	みかん	はんぺんフライ	スキムミルク ドーナツ			
8	木	温野菜	人参ごはん	マカロニグラタン	キャベツのマリネ	ほうれん草のスープ	りんご	チーズキャンディ	牛乳 ココアケーキ			
9	金	バナナ	白ごはん	元気団子	昆布とツナのきんぴら風	もやしの味噌汁	いちご	小倉煮	スキムミルク せんべい			
10	土	牛乳	白ごはん	焼きそば	フレンチサラダ	麩の清汁	バナナ	いとこ煮				
11	日	建 国 記 念 の 日										
12	月	振 替 休 日										
13	火	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ	さつま芋の甘煮	コンソメスープ	りんご	中華胡瓜	スキムミルク ハッピーターン			
14	水	牛乳	白ごはん	カレー	海藻サラダ	ブロッコリー	バナナ	春巻き	お茶 ホワイトポテト			
15	木	温野菜	鮭ごはん	とんかつ	千切りキャベツ	トマト	豆腐の清汁	みかん	茹でアスパラガス	スキムミルク 豆乳ウエハース		
16	金	バナナ	白ごはん	麻婆春雨	小松菜の和え物	りんご		里芋の甘煮	牛乳 マドレーヌ			
17	土	牛乳	白ごはん	肉うどん	コールスロー	いりこの佃煮	バナナ	卵豆腐				
18	日											
19	月	バナナ	白ごはん	青菜のチャンプルー	コロコロサラダ	玉葱ともやしの味噌汁	オレンジ	あさりバター	牛乳 揚げパン			
20	火	牛乳	白ごはん	鮭の西京焼き	鶏肉の照り焼き	マカロニサラダ	ミニトマト	わかめの清汁	メロン	みかん	厚揚げ煮	スキムミルク ビスケット
21	水	牛乳	かしわごはん	ミルク中華スープ	ナムル	ブロッコリー	バナナ	春巻き	お茶 お好み焼き			
22	木	温野菜	白ごはん	八宝菜	チーズオムレツ	人参とえのきのスープ	りんご	納豆和え	スキムミルク ラスク			
23	金	天 皇 誕 生 日										
24	土	牛乳	白ごはん	野菜スパゲティ	南瓜の甘煮	レタスのスープ	バナナ	トマト				
25	日											
26	月	バナナ	ゆかりごはん	チキン南蛮	胡瓜の昆布和え	キャベツと玉葱の清汁	いちご	串さし	スキムミルク せんべい 誕生ケーキ(以上児)			
27	火	牛乳	白ごはん	にら卵とし	スパゲティサラダ	わかめの味噌汁	バナナ	きびなごの煮付け	ココアミルク キャロット蒸しパン			
28	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ	じゃこ酢和え	りんご		れんこんのお焼き	スキムミルク クッキー			
29	木	温野菜	白ごはん	鯖の味噌煮	グリーンサラダ	ミニトマト	椎茸ともやしの清汁	みかん	小田巻き蒸し	お茶 フルーツヨーグルト		

※ バイキング

※ 誕生会

※2日は全園児ミニ恵方巻きになってます。箸のみでお願いします。

【今月の栄養平均】
未満児：479kcal 以上児：408kcal

大豆は畑の肉

大豆は昔から日本で食べられてきました。そのまま食べる以外にも、さまざまな食べ物に加工されています。

例えば・・・豆腐、味噌、醤油、きな粉、油揚げなど

「大豆は畑の肉」と言われるのを知っていますか？その理由は大豆には多くのたんぱく質が含まれているからです。

大豆には肉類と同じくらいのたんぱく質が含まれています。

たんぱく質の他にも体に良い成分が豊富です。糖質、脂質、ビタミンやミネラルなどが含まれ、骨を丈夫にし、コレステロールを下げる大豆イソフラボンや大豆サポニンも多いのが特徴です。

また、米と一緒に食べることでそれぞれの足りない栄養素を補いあってくれます。大豆や大豆製品を積極的に食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。