



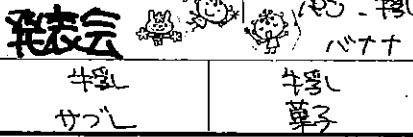



月	火	水	木	金	土	
			1 ミニスロゲイ、ブロッコリー ポタージュスープ、果物 牛乳 ビスケット	2 煮魚、ほうれん草マヨネーズ和え 大根とじゃこの曹貝味噌汁、果物 牛乳 せんべい	3 大豆の五目煮、ごま和え 豚汁、果物 牛乳 かりんとう	4 おめきなうどん、かき揚げ 果物 牛乳 ワッキー
6 炒り豆腐、そうめん汁 果物 牛乳 ワッキー	7 白身魚じゃが、温野菜サラダ パンチンスープ、果物 牛乳 コーンフレーク	8 根菜と鶏団子の煮もの、味噌汁 果物 牛乳 せんべい	9 魚のポン粉焼き、ブロッコリー 清汁、果物 牛乳 ビスケット	10 ちくわのネズミ揚げ、ポテト 果物 牛乳 おぼろ	11  建国記念の日 牛乳 白玉せんべい	
13 酢豚、中華胡瓜 卵とわかめのスープ、果物 牛乳 ワッキー	14 魚のホイル焼き、大豆とじゃこの甘辛揚げ 味噌汁、果物 牛乳 せんべい	15 筑前煮、蚕豆 味噌汁、果物 牛乳 ビスケット	16 里芋の鶏ひ肉あんかけ、お浸し かき揚げ汁、果物 牛乳 ワッキー	17 干草卵、納豆和え のっぺい汁、果物 牛乳 バナナ	18  家族会 牛乳 サツシ	
20 麻婆豆腐、ナムル おかめスープ、果物 牛乳 せんべい	21 白身魚かし、天ぷら、菜の花蒸し 味噌汁、果物 牛乳 ワッキー	22 五目ごぼん、ごぼうの揚げ煮 中華スープ、果物 牛乳 ワッキー	23 びりりかし、つれづれサラダ チーズ 牛乳 サツシ	24 エビのうなぎ、ブロッコリー炒め ビーフシチュー、果物 牛乳 ビスケット	25 おでん、白菜納豆和え 果物 牛乳 バナナ	
27 肉じゃが、ごま和え、清汁 果物 牛乳 コーンフレーク	28 魚と野菜の中華煮、味噌汁 果物 牛乳 せんべい					

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達の場合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

大豆の健康効果

◎大豆には成長期に必要な栄養素がたくさんはいています!

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役だつ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

せんに

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保てる...
大腸がんを予防するサポニンもある。

動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

おすすめメニュー

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

大豆とじゃこの甘辛揚げ

材料

大豆.....1カップ	しょうゆ.....100ml
かたくり粉...大さじ2	砂糖.....100g
じゃこ.....50g	みりん.....100ml
油.....適量	ごま(白).....大さじ2くらい

作り方

- 大豆は水に一晩つけてふやかす。(氷室茹でを使うという手もある)
- 大豆の衣をふきとり、かたくり粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- じゃこはからいりしておく。
- たれ☆を煮立たせる。
- ④に大豆とじゃこを入れてからめ、仕上げにごまを加えて出来上がり。