



月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
不草卵・切干根と里いもの直煮 清汁・果物	炊飯の干し麩の揚げ・お湯し 豚汁・果物	風の木に葉も・ブロッコリ・ ミネストローネスープ・果物	根菜と鶏団子の煮もの・中華スープ 果物	煮魚・ほろろ汁の23ネーど和え 大根と豆腐の味噌汁・果物	ミートソフダ・フライド大根 おかめスープ・果物
授乳 お茶 ウエハース 中華丼	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん
11	12	13	14	15	16
建国記念の日	焼魚・大根餃子・味噌汁 果物	五目うどん・大根と豆腐の甘辛揚げ かき揚げ汁・果物	風と野菜の中華煮・ブロッコリ・ 清汁・果物	筑前煮・煮魚・味噌汁・果物	発表会
授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん
18	19	20	21	22	23
おかめお豆腐・かき揚げ 果物	かきの味噌煮・うの花・清汁 果物	鶏肉の甘煮・ブロッコリ・クリームシチュー 果物	豆腐とわか豆の味噌汁・味噌汁 果物	お肉焼き風煮・ごま和え・いも汁 果物	魚の竜田揚げ・わか豆の味噌汁 果物
授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん
25	26	27	28	発表会	
D-1にバナナ・スイカ・リンゴ・ジュース 果物	麻婆豆腐・たけのこ・清汁 果物	鶏の23ネーど煮・お豆腐和え 味噌汁・果物	みぞれお豆腐・ブロッコリのごま和え 果物	発表会	
授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	授乳 お茶 せいはい お豆腐うどん	発表会	

《 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、材料調達都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。

和食に欠かせない 栄養満点 豆製品!!

豆類は昔から世界中で食べられていてたくさんの種類があります。そしてたんぱく質・炭水化物・ビタミン・食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう!

豆腐・納豆・みそ・しょうゆ・油などの原材料に使われています。豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価がアップします。栄養満点です。みそ・しょうゆ・納豆は大豆の加工品です。大豆は和食の定番食品に欠かせません。

大豆の種類

- 大豆：お豆腐・せいはい・市販・お豆腐
- いんげん豆：缶詰や とうもろこし・お豆腐・大福豆などがああります。
- えんどう豆：青えんどう・赤えんどうなどがあり、煮豆や甘納豆・お豆腐などに使われます。

大豆の加工品

- 大豆 → 大豆の五目煮・お豆腐・納豆和え・豆腐・大豆と豆腐の甘辛揚げ
- いんげん豆 → 味噌汁・焼豆腐・お豆腐のあん・せいはい
- えんどう豆 → 煮豆(缶詰) などと いただきます!!

大豆の栄養成分

- お豆腐 100g
- いんげん豆 100g
- えんどう豆 100g

大豆のたんぱく質

- お豆腐 100g
- いんげん豆 100g
- えんどう豆 100g

大豆のたんぱく質

- お豆腐 100g
- いんげん豆 100g
- えんどう豆 100g

大豆のたんぱく質

- お豆腐 100g
- いんげん豆 100g
- えんどう豆 100g