

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ちくわのおろしあんかけ・根菜煮 汁・果物 | 大豆の五目煮・汁和え・たん汁 果物 | 五目汁・里もも煮・白菜スープ 果物 | れんこん入り肉だんご・豆腐がき 味噌汁・果物 | 鱈のホリホリ焼・つろろ汁・ ミネストローネ・果物 | ちくわとん・大豆とめいご甘平揚げ 果物 |
| 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 蕨・山椒・草のゆで・ねぎ和え 味噌汁・果物 | 建国記念の日 | お焼酎燗・汁和え・たん汁 果物 | かつお味噌煮・れんこんの干し焼き かき卵汁・果物 | 枝豆煮・煮豆・清汁・果物 | 花云 心・授乳 せんべい |
| 授乳 シュークリーム | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ちくわの干しあんかけ・おろし 味噌汁・果物 | 鶏肉の甘煮・つろろ汁・ クリームシチュー・果物 | 白身魚の炊き込み・味噌汁 果物 | 肉うどん・かき揚げ・果物 | 魚と野菜の味噌煮・納豆和え 味噌汁・果物 | かし・フルーツサラダ・干し 果物 |
| 授乳 クッキー | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 振替休日 | 豆腐入りハンバーグ・トマトソース カレー・果物 | 麻婆豆腐・たまご・味噌汁 果物 | 魚の煮物・かつお汁・清汁 果物 | みぞれ・つろろ汁・汁和え 果物 | 魚のミネストローネ・ほうろ煮 おろし汁・果物 |
| 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 せんべい | 授乳 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。

◎りせくせ 大豆の 大豆 ◎

寒いときは大豆が栄養が豊富な冬野菜です。大豆にはたんぱく質が豊富です。寒い冬もあじわい！大豆は、冬を乗り切ります！

大豆の優れた栄養

- ・良質なたんぱく質.. 大豆の肉としかれるほどです。虫歯菌(ニューカス)を近づけない作用が期待されています。
- ・食物繊維.. 便秘をよくし腸内細菌のバランスを良く保つ働きがあります。
- ・脳の活性化.. リン・脂質もリノール酸・γ-リノール酸があります。
- ・カルシウム.. 骨をしっかりと保つのに役立ちます。
- ・老化防止.. 老化と関係のある過酸化脂質が体内で増えるのを防ぐビタミンEがあります。

・動脈硬化防止.. 豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが豊富です。

お好みで

＜大豆の五目煮＞

| | | |
|------|--------------------|----------|
| (材料) | 大豆 (30g...凍水につけて耐) | |
| | 鶏肉 (20g...細かく切る) | |
| | 人参 (60g...小口切) | (調味料) |
| | ごぼう (110g...小口切) | 醤油 30g |
| | 油揚げ (50g...油抜き) | みりん 10g |
| | ごま油 (80g...小口切) | しょうゆ 40g |

(作り方)

- ①大豆をゆでるかゆわすまで煮る。
- ②鶏肉・人参・ごぼう・ごま油を油揚げと合わせる。
- ③②に調味料を加えて味つけし煮上げる。

・・・給食では24日にいただきます。