

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
2	月	ロールパン ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コーン入り野菜スープ りんご		牛乳 かるかん	489 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.1g	420 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 12.9g	<p><b>秋の味覚には 食物繊維がいっぱい</b></p> <p>食物繊維は「腸の掃除役」として知られています。</p> <p>＜食物繊維の役割＞ 腸内環境を整え便秘予防、 生活習慣病の予防に役立ちます。</p> <p>＜食物繊維が多く含まれる食品＞ ・野菜 ・果物 ・いも類 ・きのこ類 ・海藻</p> <p>特に種や皮ごと食べられるもの、歯ごたえのあるもの、 ヌメリのある食べ物に多く含まれています。</p> <p><b>まぐまぐ</b> そしゃく力(噛む力)を高めらる ような献立を取り入れています。 よく噛むことであごが発達して 歯並びがよくなる、だ液の分泌量 が増えて虫歯予防につながるなど いいことがたくさんあります。</p> <p>◎献立紹介 ・かるかん…九州特産の和菓子で、米粉と山芋を使った 蒸しパンのようなお菓子です。 ・お麩のラスク…麩を炒って、サクッとしたラスク状に しました。</p> <p><b>献立レシピの紹介</b></p> <p><b>れんこんの酢の物</b></p> <p>＜材料＞ 4人分</p> <p>れんこん 120g (中1/2本位) きゅうり 1本 人参 1/5本 砂糖 小さじ2強 酢 小さじ2と1/2 塩 少々</p> <p>＜作り方＞</p> <p>① れんこんは薄切りにし、切ったらすぐに 酢水(水1カップに対し酢小さじ1)に 入れ、少量の酢を加えた湯で下茹でする。 ② 人参は半月切りにし下茹でする。きゅう りも半月切りにしておく。 ③ 合わせ酢を作り、水気をよく絞った①② を和える。</p>
3	火	ごはん 鯖の味噌煮 白菜のおひたし 煮豆 清汁(生わかめ・人参・えのき) 柿		牛乳 お麩のラスク クリームサンド クラッカー	482 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.0g	411 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.6g	
4	水	ごはん れんこんの松風焼き しらす和え 味噌汁(キャベツ・コーン) ぶどう		牛乳 さつま芋ごはん	522 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.3g	429 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.5g	
5	木	けんちんうどん(汁) 厚焼き卵 きのこの野菜炒め みかん		牛乳 ロールカステラ	473 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.0g	430 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.0g	
6	金	カレー(ライス) 中華サラダ ぶどう		牛乳 オレンジ寒天 ビスケット	525 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.4g	449 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.5g	
10	火	ごはん タンドリーチキン かぼちゃのリヨネーズ 味噌汁(生あげ・もやし) プチトマト		牛乳 レーズンロール	493 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.1g	419 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.2g	
11	水	ごはん 焼き魚(さんま) 切干し大根の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) りんご		牛乳 きのこごはん	525 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.3g	443 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.2g	
12	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ れんこんの酢の物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・凍り豆腐) 梨		牛乳 ふかし芋	503 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.8g	413 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.3g	
13	金	ジャムサンド きのこのキッシュ 三色サラダ 春雨と豆腐のスープ みかん		牛乳 黒糖ボーロ	479 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.1g	425 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.7g	
16	月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ・生わかめ) みかん		牛乳 バナナ豆乳マフィン	550 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.8g	463 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.6g	
24	火	ごはん 鶏レバーのソース煮 香りと和え 味噌汁(麩・ほうれん草) 柿		牛乳 しょうゆせんべい ビスケット	471 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.6g	394 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.5g	
参考 献立		ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 ブロッコリーの塩茹で 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・小松菜) りんご		牛乳 揚げせんべい サブレ	495 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.1g	381 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.5g	
参考 献立		ゆかりおにぎり 豚肉の照り焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) りんご		牛乳 胡麻せんべい 黒かりんとう	509 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.4g	400 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.5g	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。  
※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目分量としています。