

25日(月)
五目ビーフン
棒天の旨煮
中華スープ
牛乳 菓子

12日・26日(火)
鮭のバターしょうゆ
キャベツのこぼ和え
さつま汁牛
牛乳 ★手作りケーキ

13日・27日(水)
ハヤシチュー
コーンサラダ
フルーツ
牛乳 菓子

14日・28日(木)
松風焼き
ひじきとえのき和え
すまし汁
★じゃこ大豆 ★秋ご飯

1日・15日(金)
フライドチキン
さつま芋のサラダ
コンソメスープ
牛乳 菓子

4日・18日(月)
すき焼き風煮(丼)
すまし汁
漬物・フルーツ
牛乳 ★パン菓子

5日(火)
魚の紅葉揚げ
切干炒め煮
きのこ汁
牛乳 菓子

主食の王様
ごはん

日本人の主食「ごはん」を見直しましょう

みなさんは 毎日ごはんを食べていますか?

① 脳や体のエネルギー源

② いろいろな料理と相性◎

ごはんのおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物の中の糖質は、体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になる栄養素は、糖質だけです。炭水化物は、体内で合成することができません。両方盛りの子どもには欠かせないので、ごはんなどで毎日とる必要があります。

ごはんは、ハンやめん類などにくらべて「味が淡泊」なことが特徴です。そのため和食に頼らず、洋食、中華などいろんな味つけのおかずにも合います。ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるため、栄養バランスのよい食事をつくることができます。健康のために、ごはんを中心とした食事を心がけましょう。

日付	献立名	おやつ	材料名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
25 (月)	白飯(乳児のみ) 五目ビーフン 棒天の旨煮 中華スープ	牛乳 お菓子	米 ビーフン、ごま油 砂糖	豚肉、卵 干しえび ごぼう天 牛乳	チンゲンサイ、にら にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ しょうが、ねぎ
12 ・ 26 (火)	白飯(乳児のみ) 鮭のバターしょうゆ キャベツの昆布和え さつま汁	牛乳 ★秋実りケーキ (12日) ★ティラミス風 (26日)	米 さつま芋、油	鮭、豚肉 煮干し、油揚げ バター、味噌 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ だいこん、しめじ
13 ・ 27 (水)	白飯(乳児のみ) ハヤシチュー コーンサラダ 巨峰	牛乳 お菓子	米 じゃが芋、油	牛肉 バター 牛乳	たまねぎ、にんじん とうもろこし きゅうり、キャベツ マッシュルーム 巨峰
14 ・ 28 (木)	白飯(乳児のみ) 松風焼き ひじきとえのき和え すまし汁	お茶 ★じゃこ大豆 (14日) ★秋ご飯 (28日)	米 パン粉、砂糖 油	鶏挽肉、豆腐 卵、ごま、煮干し ひじき 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん えのき、いんげん ねぎ、ほうれん草
1 ・ 15 (金)	白飯(乳児のみ) フライドチキン さつま芋のサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	米 砂糖、油 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、ハム 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ とうもろこし
4 ・ 18 (月)	白飯(乳児のみ) すき焼き風煮(丼) すまし汁 漬物・フルーツ なし	牛乳 ★カレーパン (4日) ★手作りピザ (18日)	米 砂糖、じゃが芋 しらたき、焼酎	牛肉、焼き豆腐 煮干し、牛乳	たまねぎ、にんじん えのき、ごぼう ねぎ、かぶ いんげん、なし
5 (火)	白飯(乳児のみ) ししゃもの紅葉揚げ 切干炒め煮 きのこ汁	牛乳 お菓子	米 砂糖、油 小麦粉	ししゃも さつま揚げ、煮干し 卵、油揚げ、ごま 牛乳	にんじん、しめじ えのき、切干大根 ねぎ、グリーンピース たまねぎ
6 ・ 20 (水)	白飯(乳児のみ) キャベツの回鍋肉 蒸し餃子 中華スープ	お茶 ★芋まんじゅう (6日) ★大学芋 (20日)	米 片栗粉、油	豚肉、生揚げ 味噌、ごま わかめ 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ にんにく
7 ・ 21 (木)	白飯(乳児のみ) マカロニグラタン フルーツサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	米、小麦粉 砂糖、油、マカロニ じゃが芋、パン粉 ドレッシング	鶏肉、えび バター、チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり キャベツ、みかん パイン、パセリ とうもろこし
8 ・ 22 (金)	白飯(乳児のみ) 煮魚 筑前煮 すまし汁	牛乳 ★チョコクッキー (8日) ★動物クッキー (22日)	米、油 こんにゃく、砂糖 ひ	魚、鶏肉 うずら卵、煮干 牛乳	にんじん、れんこん たけのこ、ごぼう たまねぎ、ねぎ えのき、いんげん しょうが
29 (金)	ハロウィンランチ	お楽しみデザート			

※仕入れの都合等により食材を変更する事があります。

※★は手作りおやつです。

※29日(金)は、完全給食です。(白飯は、いりません。)

※19日(火)は、遠足です晴れでも雨でもお弁当をお願いします。

※22日(金)こあら組が、ふるるファームに行きます。おやつに手作り動物クッキーを食べます。