

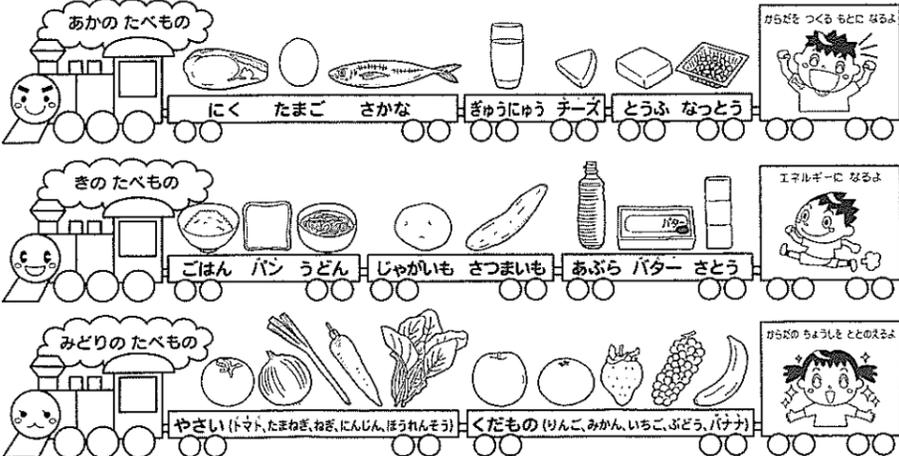


赤・黄・緑のグループの 食べ物を食べましょう

食べ物にはたくさんの種類がありますが、それを見ただけではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きの特徴によって、3つの色のグループ(3色食品群)に分けることができます。
例えばトマトは赤い色でも緑のグループで、病気にならないように体の調子をよくなる働きがあります。「3つのいろのたべものきしゃ」で、子どもにも食べ物の働きを伝えてはいかがでしょうか。



【3つのいろのたべものきしゃ】



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
13・27(月)	白飯(乳児のみ) マーボー豆腐 中華和え 中華スープ	牛乳 お菓子	米 砂糖、片栗粉 ごま油、はるさめ	牛乳、木綿豆腐 豚挽き肉、味噌 うずら卵	しょうが、にら にんじん、たまねぎ もやし、こまつな はくさい、ねぎ
14・28(火)	白飯(乳児のみ) 鯖そぼろ丼 すまし汁 フルーツ	牛乳 ★ホイールケーキ(14日) ★りんごのケーキ(28日)	米 砂糖、ごま油	牛乳 鯖 煮干し	しいたけ、にんじん きぬさや、えのき ほうれん草、ねぎ たまねぎ、なし
1・15・29(水)	白飯(乳児のみ) 鮭の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	牛乳 鮭、ハム	にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ とうもろこし
2・16(木)	白飯(乳児のみ) 豚のチーズロール ひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳 ★シナモンロール(2日) ★ドーナツ(16日)	米 パン粉、小麦粉 油、砂糖	牛乳 豚肉、チーズ 油揚げ、味噌 卵、煮干し、ひじき	だいこん、たまねぎ にんじん、かぼちゃ グリーンピース、ねぎ
3・17(金)	白飯(乳児のみ) 肉じゃが 酢の物 かき卵汁	牛乳 お菓子	米 じゃがいも、油 しらたき、砂糖	牛乳、わかめ 牛肉、木綿豆腐 卵、かまぼこ 煮干し、ごま	にんじん、たまねぎ いんげん、きゅうり みかん えのき、ねぎ
6(月)	白飯(乳児のみ) 手作りさつま揚げ 野菜炒め 味噌汁	牛乳 お菓子	米 油、片栗粉 砂糖	牛乳 魚すり身、えび 豚肉、味噌 卵、煮干し	キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし ごぼう、ピーマン 大根、ねぎ、にら
7・21(火)	白飯(乳児のみ) 大豆とひき肉カレー フルーツヨーグルト	お茶 ★ゼリー(7日) ★お月見団子(21日)	米 じゃがいも、油	牛乳(乳児のみ) 大豆、豚挽き肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん ほうれん草、みかん パイナップル、黄桃 バナナ
8・22(水)	白飯(乳児のみ) 鯖の味噌煮 ごま和え すまし汁	牛乳 お菓子	米 砂糖、ひ	牛乳 鯖、味噌 煮干し、ごま	キャベツ、にんじん ほうれん草、小松菜 とうもろこし、ねぎ しょうが、たまねぎ
9(木)	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 フルーツ (完全給食)	お茶 ★五目ごはん	中華麺 ごま油、片栗粉 油、ぎょうざの皮	牛乳(乳児のみ) 豚肉、えび うずら卵、いか	もやし、たけのこ にんじん、キャベツ チンゲンサイ、ねぎ ぶどう
10・24(金)	白飯(乳児のみ) 鶏のオレンジソース マカロニサラダ クラムチャウダー	牛乳 お菓子	米 マカロニ、片栗粉 油、マヨネーズ 小麦粉、じゃがいも	牛乳 鶏肉、ハム あさり、マーガリン	たまねぎ、にんじん きゅうり、パセリ とうもろこし
30(木)	お月見ランチ	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。
 ※9日(木)、30日(木)は、完全給食です。(白飯は、いりません。)
 ※9月は、祖父母参観、クッキング、などの行事が沢山あります。今後のおたよりをごらん下さい。