

曜	献立名		午後のおやつ (☆未満児午前♪手作り)	赤色	黄色	緑色
	お	昼食		午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品
12	月	じゃがいも煮	ごはん 豚肉のりんご焼き	豚肉・かつお節	うどん	玉ねぎ・人参・大根
26		麦茶	白菜のおかかあえ ★油揚げのみそ汁			
13	火	バナナ	ごはん たら中華あんかけ	たら	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり
27		麦茶	春雨サラダ 玉ねぎのスープ			
14	水	りんご	ごはん チキンナゲット風	鶏ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
28		麦茶	ひじきのサラダ きのこのポターージュ			
1	木	おせんべい	ごはん さけのホイル蒸し	さけ	ごはん	玉ねぎ・人参・かぶ
15		麦茶	五目豆 かぶのみそ汁			
2	金	ふかし芋	ごはん 豚肉と野菜の煮物	豚肉	ごはん	玉ねぎ・人参・かぼちゃ
30		麦茶	白菜のごまサラダ きゃべつのスープ			
17	土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ
24		麦茶	ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁			
5	月	さつま芋煮	トマトスパゲティ	豚肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー
19		麦茶	ブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのスープ			
6	火	バナナ	ごはん かれいのみそ煮	さば	ごはん	玉ねぎ・人参・小松菜
20		麦茶	青菜の磯和え 玉ねぎのすまし汁			
7	水	りんご	ごはん さけのハンバーグ	さけ	ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草
21		麦茶	大豆もやしのナムル チンゲン菜のスープ			
8	木	オレンジ	ごはん さわらの煮付け	さわら	ごはん	玉ねぎ・人参・ごぼう
22		麦茶	キャベツの昆布あえ ごぼうのみそ汁			
9	金	バナナ	ごはん きのことかぶのシチュー	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ・コーン
10		麦茶	コーンサラダ 人参スープ			
10	土	おかし	ごはん 煮物	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参
16	金					バナナ

★誕生会 お楽しみ給食★

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※献立内の青色は絵本「あ〜ん、ぱく」にでてくる「肉まん」をおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。
 ※14・28日の「きのこのポターージュ」はすみれ・うめ組の保護者の紹介メニューです。



♪「あ〜ん、ぱく」♪

おいしいもの大好きなぱくちゃん。ほかほか陽気の中、にわとりの親子のあとをついてお散歩をしていると、いろいろなおいしいものに出会います。今日はどんなものに出会って「ぱくっ」とするのかな!? 今月は、絵本に出てくるおいしいものの1つ、肉まんをおやつに提供したいと思います。



♪「きのこ類の栄養」♪

種類によって栄養価は多少異なりますが、だいたい同じような栄養を含んでいます。きのこは低エネルギーで、きのこに含まれるビタミンB1、B2は糖質や脂質の代謝を促進する働きがあるため、肥満や糖尿病の予防にも効果があります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。食物繊維は便通を整え、有害物質を体外に排出する作用があります。きのこ類はスーパーなどで一年中見られますが、秋が旬で一番おいしく栄養も多いので、この時季に進んで摂りたい食品です。

♪「1才〜1才6ヵ月頃」♪

食べる量には個人差もあり、好き嫌いも出てきます。自分で食べたいという時期でもあるので手づかみ食べや、スプーンを使ったりと自分の食べたいように食べさせてあげましょう。かわいい形やお気に入りの食器など、見た目でも楽しい雰囲気を作ると食欲をそそります。噛む力も強くなり、噛むのが上手になるので新しい食品や食感にチャレンジするのもいい時期です。食べるのって楽しい!という食べることが大好きな子に育てていきましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。