



幼児食



日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 木	雑穀ごはん(黒米入り) さけの照り焼き キウイ カボチャの煮物 みそ汁	くだもの ティラミス風ヨーグルト スキムミルク	20 火	●おたんじょう日会● 白ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ モモ マカロニサラダ	くだもの バナナケーキ スキムミルク
2 金	白ごはん バナナ タコライス パイナップル わかめスープ	チーズ 伊江島紅いもの茶巾 スキムミルク	21 水	沖縄そば 人参の白和え りんご	くだもの カルシウムおにぎり スキムミルク
3 土		ビスケット	22 木	雑穀ごはん(黒米入り) レバーのケチャップ煮 にんじんしりしり 味付け海苔 コンソメスープ パイン	チーズ 大学芋 スキムミルク
5 月	雑穀ごはん(黒米入り) 豚汁 オレンジ 湯豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリー	ふかし芋 フルーツゼリー スキムミルク	24 土		ソフトせんべい
6 火	ゆかりごはん りんご さんまの蒲焼き ほうれん草とツナ和え みそ汁(お麴)	くだもの サイコロシュガーパイ スキムミルク	26 月	雑穀ごはん(黒米入り) 豚肉のマニエール オブ焼き サラダ みそ汁 バナナ	くだもの 仔ごぼうカレー スキムミルク
7 水	雑穀ごはん(黒米入り) 魚の友禅焼き モモ にんじんしりしり そうめん汁	ビスケット 甘ちゃんかぼちゃ スキムミルク	27 火	雑穀ごはん(黒米入り) 鮭のクリームソースかけ ほうれん草とわかめのお浸し みそ汁 モモ	くだもの 伊江島小麦スコーン スキムミルク
8 木	雑穀ごはん(黒米入り) 一口とんかつ バナナ サラシパサラダ みそ汁(あさり)	くだもの さつまいものおやき スキムミルク	28 水	やきそば サラダ(おろ・わか・トマト) わかめたまごスープ キウイ	チーズ さけおにぎり スキムミルク
9 金	白ごはん フルーツカクテル ささみチーズオープン焼き サラダ もずくスープ	くだもの 米粉黒糖蒸しケーキ スキムミルク	29 木	あわごはん りんご 白身魚のフライ カボチャの煮物 みそ汁(小松菜)	くだもの 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
10 土		バナナ	30 金	白ごはん オレンジ 青椒肉絲 チンゲンサイのスープ 味付けのり	ビスケット 里いものチーズおやき スキムミルク
12 月	雑穀ごはん(黒米入り) みそ汁 オレンジ さばの竜田揚げ たまごちゃんぷるー	チーズ あずき豆乳アイス スキムミルク			
13 火	白ごはん モモ 豆腐入りチキンナゲット ポテトサラダ みそ汁(しびい)	くだもの 黒糖ちんすこう スキムミルク			
14 水	炊き込み鶏ごはん 梨 さかな天ぷら ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	バナナ ジャムサンド スキムミルク			
15 木	雑穀ごはん(黒米入り) 豚肉とエリンギの塩麹バター炒め カボチャサラダ 千切り野菜スープ キウイ	ポーロ にんじんゼリー スキムミルク			
16 金	白ごはん りんご クリームコロッケ ごーやちゃんぷるー みそ汁	くだもの ヒラヤーチー(米粉) スキムミルク			
17 土		ウエハース			

今月の保育園献立から

骨元気！カルシウムおにぎり

《材料》(ごはん1合分)

- ごはん 1合
- しらす 30g
- こまつな 40g
- 長ネギ 25g(約20cm)
- ごま油 適量
- かつお節 適量
- しょうゆ 大さじ1/2

《作り方》

- ①ご飯を炊く。
- ②こまつな、ネギをみじん切りにする。
- ③鍋に、ごま油をひき、しらすと②を炒め、火が通ったらかつお節、しょうゆを加える。
- ④炊けたご飯に混ぜ込み、にぎれば完成！

☆成長期に最も多く蓄積されるカルシウム。
骨の成長 ケガの予防 筋肉収縮 ストレス緩和
 などのはたらきがあります。

カルシウムが豊富な食材には、しらす、煮干しなどの小魚、大豆製品、乳製品、小松菜やモロヘイヤにも豊富です。こどもも大人も意識してとるようにしましょうp(〇)q