

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 月	[1]軟飯/[2]豆腐と人参の卵とじ/[3]さつまいもの甘煮/[4]みそ汁	米/砂糖/さつまいも	★木綿豆腐/★煮干し(だし用)/★たまご/みそ/わかめ	にんじん/はくさい	エネルギー	233 kcal
					たんぱく質	6.8 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.8 g
2 ／ 火	[1]軟飯/[2]魚のフライ/[3]フルーツ入り甘酢あえ/[4]みそ汁	米/★薄力粉/★パン粉/★油/普通はるさめ/砂糖	魚/生わかめ/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ	キャベツ/きゅうり/みかん缶/だいこん	エネルギー	262 kcal
					たんぱく質	8.8 g
					脂質	6.0 g
					食塩相当量	0.7 g
4 ／ 木	[1]軟飯/[2]マーメイドチキン/[3]やわらか煮浸し/[4]みそ汁	米	鶏モモ肉/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ	マーメイド/トマト/こまつな/キャベツ/えのきたけ	エネルギー	191 kcal
					たんぱく質	6.8 g
					脂質	3.3 g
					食塩相当量	0.8 g
5 ／ 金	[1]軟飯/[2]ポークビーンズ/[2]きゅうりのおかかあえ/[4]中華風コーンスープ	米/じゃがいも/砂糖/かたくり粉	★大豆(国産、乾)/豚モモ/かつお節/かつお節(だし用)/★たまご	にんじん/玉葱/トマト/キャベツ/コーン/クリーム缶/葉ねぎ	エネルギー	233 kcal
					たんぱく質	7.4 g
					脂質	2.7 g
					食塩相当量	0.5 g
6 ／ 土					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
8 ／ 月	[1]軟飯/[2]煮魚/[3]ごまあえ/[4]さつまい	米/砂糖/★白ごま/さつまいも	魚/★煮干し(だし用)/みそ/豚モモ/★油揚げ	ごぼう/ほうれんそう/にんじん/根深ねぎ	エネルギー	220 kcal
					たんぱく質	7.8 g
					脂質	2.4 g
					食塩相当量	0.8 g
9 ／ 火	[1]軟飯/[2]チキンゲットおから入/[2]かぼちゃサラダ/[4]かぶとコーンのスープ	米/じゃがいも/かたくり粉/★油/★ノンエッグマヨ	鶏ひき肉/★おから(新製法)/★煮干し(だし用)	玉葱/ブロッコリー/かぼちゃ/きゅうり/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/コーンホール缶	エネルギー	263 kcal
					たんぱく質	6.6 g
					脂質	7.6 g
					食塩相当量	0.4 g
10 ／ 水	[1]軟飯/[2]じゃが芋と挽肉のやわらか/[3]きゅうりのスティック煮/[4]果物	米/じゃがいも/砂糖/かたくり粉	鶏ひき肉	玉葱/にんじん/きゅうり/くだもの	エネルギー	218 kcal
					たんぱく質	7.6 g
					脂質	2.7 g
					食塩相当量	0.1 g
11 ／ 木	[1]軟飯/[2]いりどり/[3]焼き魚/[4]みそ汁	米/★油/砂糖/さつまいも	鶏モモ肉/かつお節(だし用)/魚/★煮干し(だし用)/みそ	にんじん/ごぼう/れんこん/ほうれんそう	エネルギー	223 kcal
					たんぱく質	7.4 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.8 g
12 ／ 金	お楽しみ給食				エネルギー	203 kcal
					たんぱく質	5.9 g
					脂質	3.6 g
					食塩相当量	0.7 g
13 ／ 土					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	217 kcal	たんぱく質	8.0 g
			脂 質	3.8 g	食塩相当量	0.6 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 ／ 月	[1]軟飯/[2]魚のバターしょうゆ/[3]ほうれんそうとリンゴのサラダ/[4]みそ汁	米/★油/★有塩バター/★ノンエッグマヨ	魚/★サラダチーズ/★煮干し(だし用)/みそ/★油揚げ	ほうれんそう/★りんご/えのきたけ/かぼちゃ	エネルギー	230 kcal
					たんぱく質	9.0 g
					脂質	5.1 g
					食塩相当量	0.8 g
16 ／ 火	[1]軟飯/[2]鶏肉のトマト煮/[3]切干大根の煮物/[4]豆腐スープ	米/砂糖/かたくり粉	鶏もも/★油揚げ/★煮干し(だし用)/★絹ごし豆腐	トマト/切干しだいこん/にんじん/玉葱	エネルギー	186 kcal
					たんぱく質	7.2 g
					脂質	1.7 g
					食塩相当量	0.1 g
17 ／ 水	[1]軟飯/[2]れんこん入りハンバーグ/[2]ブロッコリーのおかかあえ/[4]キャベツスープ	米/★油/砂糖/かたくり粉	鶏ひき肉/かつお節(だし用)/かつお節/★煮干し(だし用)	れんこん/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/にんじん	エネルギー	201 kcal
					たんぱく質	7.7 g
					脂質	3.6 g
					食塩相当量	0.5 g
18 ／ 木	[1]軟飯/[2]やわらか豚大根煮/[3]青菜の納豆あえ/[4]じゃがたまスープ	米/砂糖/コーンスターチ/じゃがいも	かつお節(だし用)/豚モモ/★糸引納豆/★煮干し(だし用)/★たまご	だいこん/こまつな/にんじん/にら	エネルギー	194 kcal
					たんぱく質	7.0 g
					脂質	2.4 g
					食塩相当量	0.2 g
19 ／ 金	[1]軟飯/[2]焼き豆腐五目煮/[3]きゅうりのスティック煮/[4]みそ汁	米/砂糖/かたくり粉/じゃがいも	豚モモ/★焼き豆腐/★煮干し(だし用)/かつお節/みそ	にんじん/玉葱/さやいんげん/きゅうり	エネルギー	215 kcal
					たんぱく質	8.2 g
					脂質	2.7 g
					食塩相当量	0.6 g
22 ／ 月	[1]スティックパン/[2]ホワイトシチュー/[3]キャベツのごま酢/[4]果物	食パン/じゃがいも/★ごま油/砂糖/かたくり粉/★薄力粉/★有塩バター	豚モモ/★焼き豆腐/★煮干し(だし用)/かつお節/みそ	玉葱/にんじん/果物/キャベツ	2+47:742	232 kcal
					たんぱく質	10.1 g
					脂質	6.4 g
					食塩相当量	0.9 g
24 ／ 水	[1]軟飯/[2]魚の三色揚げ/[3]おひたし/[4]みそ汁	米/★油/★黒ごま/★薄力粉	魚/かつお節/しらす干し/★煮干し(だし用)/みそ/生わかめ/青のり	にんじん/こまつな/ブロッコリー/玉葱	エネルギー	201 kcal
					たんぱく質	8.0 g
					脂質	3.0 g
					食塩相当量	0.9 g
25 ／ 木	[1]軟飯/[2]魚の三色揚げ/[2]煮込みおでん/[3]きゅうりのステーキ/[4]果物	米	かつお節(だし用)/しらす干し/★たまご/こなんぶ/★絹ごし豆腐	きゅうり/だいこん/果物	エネルギー	199 kcal
					たんぱく質	8.6 g
					脂質	3.8 g
					食塩相当量	0.4 g
26 ／ 金	[1]軟飯/[2]じゃがいものそぼろ煮/[3]小魚サラダ/[4]みそ汁	米/じゃがいも/★油/砂糖/かたくり粉/★ノンエッグマヨ	鶏ひき肉/かつお節/しらす干し/★煮干し(だし用)/みそ/生わかめ	きゅうり/だいこん/★りんご/キャベツ	エネルギー	256 kcal
					たんぱく質	8.4 g
					脂質	5.5 g
					食塩相当量	1.0 g
29 ／ 月	[1]軟飯/[2]魚のみそマヨ焼き/[3]じゃがいもきんぴら/[3]野菜スープ	米/★ノンエッグマヨ/★有塩バター/じゃがいも/砂糖	魚/みそ/★煮干し(だし用)/★たまご	根深ねぎ/ブロッコリー/だいこん/にんじん	エネルギー	218 kcal
					たんぱく質	7.2 g
					脂質	4.7 g
					食塩相当量	0.4 g
30 ／ 火	[1]軟飯/[2]野菜のやわらか煮/[2]だし巻き卵/[4]果物	米/じゃがいも/★油/砂糖	★焼き豆腐/かつお節/★たまご	玉葱/にんじん/ブロッコリー/くだもの	エネルギー	215 kcal
					たんぱく質	8.2 g
					脂質	3.5 g
					食塩相当量	0.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 217 kcal
						たんぱく質 8.0 g
						脂質 3.8 g
						食塩相当量 0.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
29 月	[1]軟飯/[2]魚のみそマヨ焼き/[3]じゃがいもきんぴら/[3]野菜スープ	米/★ノンエッグマヨ/★有塩バター/じゃがいも/砂糖	魚/みそ/★煮干し(だし用)/★たまご	根深ねぎ/ブロッコリー/だいこん/にんじん	エネルギー	218 kcal	
					たんぱく質	7.2 g	
					脂質	4.7 g	
					食塩相当量	0.4 g	
30 火	[1]軟飯/[2]野菜のやわらか煮/[2]だし巻き卵/[4]果物	米/じゃがいも/★油/砂糖	★焼き豆腐/かつお節/★たまご	玉葱/にんじん/ブロッコリー/くだもの	エネルギー	215 kcal	
					たんぱく質	8.2 g	
					脂質	3.5 g	
					食塩相当量	0.2 g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
					エネルギー	kcal	
					たんぱく質	g	
					脂質	g	
					食塩相当量	g	
		月 平 均 栄 養 価		エネルギー	217 kcal	タンパク質	8.0 g
				脂 質	3.8 g	食塩相当量	0.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

離乳食の進め方(目安)



【初期】5, 6ヶ月頃

★小松菜と豆腐のペースト

小松菜……………15g
玉ねぎ……………15g
豆腐……………20g
だし汁……………少々
片栗粉……………少々

- ①小松菜と玉ねぎは一緒にやわらかく煮ておく
- ②豆腐と①を合わせてすりこぎでつぶし、だし汁を入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【中期】7, 8ヶ月頃

★レバー野菜煮

鶏レバー……………15g
野菜4～5種類…40g
しょうゆ……………少々
水……………適宜

- ①野菜はやわらかく煮て1cm角に切る。
- ②①に鶏レバーをペーストにしたものと水を加えて煮て、しょうゆ少々で味付けする。

◎レバーペーストは、生の鶏レバーを牛乳としょうゆに漬けて臭みを消した後、水でよく洗い、茹でフードプロセッサーにかけてペースト状にして冷凍保存しておくとう便利

【後期】9～11ヶ月頃

★鶏のつくね煮

鶏ひき肉……………1/2枚
玉ねぎ……………10g
ピーマン……………5g
油……………少々
しょうゆ……………少々
砂糖……………1g
だし汁……………適宜
全卵……………少々

- ①玉ねぎとピーマンはみじん切りにし、油でよく炒めて、冷まします。
- ②鶏ひき肉と①を混ぜ、つなぎに卵を入れ、一口大に丸める。
- ③だし汁に砂糖としょうゆを入れ、煮立たせたとこへ②を入れて煮る。

【完了期】12～18ヶ月頃

★おでん風煮物

大根……………15g
厚揚げ……………20g
うずら卵……………1個
昆布……………0.5g
かつおぶしだし汁
……………少々
しょうゆ、塩……………少々

- ①昆布は小さく切って、だしをとっておく。
- ②うずら卵はゆでて殻をむき、大根は厚めのいちよう切り、厚揚げは一口大にして、①のだしとかつおぶしだし汁で煮る。
- ③しょうゆ、塩で味付けする。

*うずら卵はそのままだと、喉に詰まりやすいので、半分に切ってから提供すると良い

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ごはん麦入 豆腐とツナの卵とじ さつまいもの甘煮 みそ汁	米／おおむぎ／砂糖／ さつまいも	★木綿豆腐／ツナ缶／ ★たまご／★煮干し (だし用)／みそ／生 わかめ／★牛乳	にんじん／えのきたけ ／ほんしめじ／にら／ はくさい	牛乳 パン ヤクルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 2.0 g
2 火	ごはん麦入 魚万代卵かけ フルーツ入り甘酢あえ みそ汁	米／おおむぎ／★薄力 粉／★パン粉／★油／ ★ノンエッグマヨ／普 通はるさめ／砂糖	魚／★たまご／生わか め／★煮干し(だし 用)／みそ／★油揚げ ／かつお節	玉葱／らっきょう(甘 酢漬)／レモン／パセ リ／キャベツ／きゅう り／みかん缶／だいこ ん	麦茶 焼きおにぎり ヤクルト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.3 g
4 木	ごはん麦入 マーメレードチキン* 小松菜のサラダ みそ汁	米／おおむぎ／★ノン エッグマヨ／★ごま (いり)／★薄力粉／ ★無塩バター／砂糖／ コーンフレーク(無 糖)	鶏モモ肉／★ベーコン ／★煮干し(だし用) ／みそ／★牛乳	マーメレード／トマト ／こまつな／もやし／ キャベツ／えのきたけ ／干しぶどう	牛乳 ロックビスケット* ヤクルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.7 g
5 金	ごはん麦入 ポークビーンズ コールスローサラダ 中華風コンソープ	米／おおむぎ／じゃが いも／砂糖／★油／か たくり粉	★大豆(国産・乾)／豚 モモ／★ベーコン／★ 煮干し(だし用)／★ たまご	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／キャ ベツ／きゅうり／コー ンホール缶／★りんご ／コーンクリーム缶／ 葉ねぎ	麦茶 ヨーグルト ヤクルト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.6 g
6 土						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当 g
8 月	ごはん麦入 煮魚 ごまあえ さつま汁	米／おおむぎ／砂糖／ ★白ごま／さつまいも	魚／★煮干し(だし 用)／豚モモ／★油揚 げ／みそ／★牛乳	古根／ごぼう／ほうれ んそう／にんじん／根 深ねぎ	牛乳 パン ヤクルト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.0 g 食塩相当 2.3 g
9 火	ごはん麦入 チキンナゲットおから入 かぼちゃサラダ かぶとコーンのスープ	米／おおむぎ／じゃが いも／★ノンエッグマ ヨ／かたくり粉／★油 ／★無塩バター	鶏ひき肉／★おから (新製法)／★煮干し (だし用)／★ベーコ ン／★牛乳	玉葱／ブロッコリー／ かぼちゃ／きゅうり／ にんじん／かぶ／コー ンホール缶	牛乳 かし ヤクルト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.7 g
10 水	ごはん麦入 ビーフシチュー いかくんサラダ くだもの	米／おおむぎ／★油／ じゃがいも／★ビーフ シチューの素／砂糖／ ★マカロニ／黒砂糖 (粉)	牛モモ／いかくん製/ ★牛乳／★きな粉(大 豆)	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／セロリー／レモ ン／くだもの	牛乳 マカロニ安倍川 ヤクルト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
11 木	ごはん麦入 いり鶏 焼き魚 みそ汁	米／おおむぎ／★油/ じゃがいも／板こん にやく／砂糖／★焼き ふ／さつまいも／★無 塩バター	鶏モモ肉／★煮干し (だし用)／魚／みそ ／★牛乳／★生クリ ーム(動物)／★たまご	たけのこ(ゆで)／にん じん／ごぼう／れんこ ん／干し椎茸／さやえ んどう／ほうれんそう	牛乳 スイートポテト ヤクルト	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.5 g
12 金	お楽しみ給食				麦茶 ヨーグルト ヤクルト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.3 g
13 土						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当 g
15 月	ごはん麦入 魚のバター醤油焼き ほうれんそうとリンゴのサラダ みそ汁	米／おおむぎ／★薄力 粉／★有塩バター／★ ノンエッグマヨ	魚／★サラダチーズ/ ★煮干し(だし用)／ みそ／★油揚げ／★牛 乳	かぼちゃ／ほうれんそ う／★りんご／えのき たけ	牛乳 パン ヤクルト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.4 g
16 火	ごはん麦入 豚肉のカレー揚げ 切干大根の炒め煮 豆腐スープ	米／おおむぎ／かたく り粉／★油／砂糖／★ ごま(いり)	豚モモ／★油揚げ／★ 煮干し(だし用)／★ 絹ごし豆腐／★牛乳/ みそ	古根／キャベツ／切干 しだいこん／にんじん ／干し椎茸／玉葱／葉 ねぎ	牛乳 五平餅 ヤクルト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.5 g
17 水	ごはん麦入 れんこん入りハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ*	米／おおむぎ／★油/ 砂糖／かたくり粉／★ ノンエッグマヨ／★カ ステラ／さつまいも/ 甘納豆(あずき)	鶏ひき肉／かつお節 (だし用)／★ローズ ハム／★たまご／★煮 干し(だし用)／★ ベーコン／★生クリ ーム(動物)	れんこん／玉葱／こま つな／ブロッコリー/ ★りんご／にんじん/ キャベツ	麦茶 ヨーグルト ヤクルト下さつま芋アスター	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.5 g
18 木	ごはん麦入 豚大根べっこう煮 青菜の納豆あえ じゃがにらスープ	米／おおむぎ／砂糖/ ★ごま(いり)／じゃ がいも／★ホットケ ーキMIX／★油／粉糖	豚モモ／★煮干し(だ し用)／★糸引納豆/ ★たまご／★牛乳/ スキムミルク	だいこん／にんじん/ グリーンピース(冷凍) ／こまつな／にら／★り んご	牛乳 りんごのきもち ヤクルト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 479 kcal	タンパク質 17.9 g
月 平均 栄 養 価					脂 質 14.7 g	食塩相当量 1.7 g

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 金	ごはん麦入 焼き豆腐五目煮 ツナサラダ みそ汁	米/おおむぎ/★油/ 砂糖/★ごま(いり) ★たくり粉/★ノン エッグマヨ/じゃがい も	豚モモ/★焼き豆腐/ ★煮干し(だし用)/ ツナ缶/みそ/★牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/さやいんげん/ コーンホール缶/きゅ うり	牛乳 パン ヤグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
20 土						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当 g
22 月	食パン スイートコーンシチュ ー きゃべつとハムのごま 酢くだもの	★食パン/★油/じゃ がいがいも/★薄力粉/★ 有塩バター/★ごま油 /砂糖	豚モモ/★牛乳/★ ロースハム	玉葱/にんじん/コー ンホール缶/グリーン ピース(冷凍)/キャ ベツ/くだもの	牛乳 かし ヤグルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.3 g
24 水	ごはん麦入 かつ/魚の三色揚げ 小松菜のじゃこ和え みそ汁	米/おおむぎ/★黒ご ま/★薄力粉/★油/ ★ごま油/黒砂糖 (粉)	魚/あおのり/かつお 節/しらす干し/★煮 干し(だし用)/みそ /生わかめ/★牛乳	にんじん/ブロッコ リー/こまつな/玉葱	牛乳 卵無黒糖蒸パン ヤグルト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.3 g
25 木	ごはん麦入 煮込みおでん きゅうりの中華あえ くだもの	米/おおむぎ/砂糖/ ★ごま油	白はんぺん/★たまご /★生揚げ/こんぶ/ かつお節(だし用)/ まぐろ缶詰(油漬ルー 7分)/しらす干し	にんじん/だいこん/ きゅうり/くだもの	麦茶 しらすおにぎり ヤグルト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.8 g
26 金	ごはん麦入 じゃがいがいものそぼろ煮 小魚サラダ みそ汁	米/おおむぎ/じゃが いがいも/★油/砂糖/か たくり粉/★ノンエ ッグマヨ	鶏ひき肉/★煮干し (だし用)/しらす干 し/みそ/生わかめ	にんじん/グリーンピ ース(冷凍)/きゅうり/ だいこん/★りんご/ キャベツ	麦茶 ヨーグルト ヤグルト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.1 g
27 土						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当 g
29 月	ごはん麦入 魚のみそマヨ焼き れんこんきんぴら 大根スープ	米/おおむぎ/★ノン エッグマヨ/★油/砂 糖/★ごま(乾)	魚/みそ/かつお節/ ★ベーコン/★たまご /★牛乳	古根/根深ねぎ/ブ ロccoli/れんこん /にんじん/だいこん /干し椎茸	牛乳 パン ヤグルト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.5 g
30 火	ごはん麦入 野菜の中華うま煮 えのき入り卵焼き くだもの	米/おおむぎ/かたく り粉/★油/砂糖/★ ごま油/★ホットケ ーキMIX	鶏モモ肉/★たまご/ ★牛乳/★プレーン ヨーグルト	たけのこ(ゆで)/にん じん/玉葱/はくさい /干し椎茸/ブロッ コリー/えのきたけ(味 付け瓶詰)/くだもの /いちごジャム	牛乳 ヨーグルトパンケーキ ヤグルト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.3 g



気温の変化に気をつけて



木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じる今日このごろ。朝夕の冷え込みも増してきました。

気温の変化に合わせて衣服をこまめに脱ぎ着してください。

そして、食事と生活のリズムを整え、冬に備えましょう。

風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう。

●温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。

●根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。

煮物にすると、多くとれます。

●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、にら、ほうれんそう、レバーなどに多く含まれています。

●食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。



保育園のレシピより

青菜の納豆和え

材料

- ・小松菜・ほうれん草など青菜
- ・納豆
- ・しょうゆ
- ・ごま

作り方

- ①青菜を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②①と納豆としょうゆとごまを混ぜて出来上がり。

