



月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
2 ちゃんぽん 大豆と昆布煮 こふきいも 果物 うめおにぎり チーズ	3 麦ご飯 ピザ風厚揚げ ごぼうサラダ すいとん 果物 牛乳 ジャムサンド	4 ご飯 鮭の鍋照り焼き ほうれん草小魚和え もやしのすまし汁 果物 牛乳 菓子	5 弁当の日 牛乳 やきいも	6 ご飯 ポークビーンズ 甘酢和え コーンスープ 果物 牛乳もち	7 カレーライス ひじきのマリネ 果物 おやつ
	牛乳・おやつ	牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	
9 スポーツの日	10 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 切干サラダ ニラ卵汁 果物 牛乳 コーンマヨトースト	11 麦ご飯 ばとうフライ 小松菜のナムル ごぼうのみそ汁 果物 焼きりんご	12 ご飯 いりどり ほうれん草のえのき和え なめこ汁 果物 牛乳 いりご炒り	13 ハヤシライス かみかみ和え わかめスープ 果物 牛乳 菓子	14 二色むすび 具だくさん汁 果物 おやつ
未満児	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
16 けんちんうどん キャベツの梅かつお和え かぼちゃの含め煮 果物 さつまいもご飯おにぎり チーズ	17 ご飯 擬製豆腐 小松菜とあさりの煮浸し ソーメン汁 果物 牛乳 菓子	18 ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 果物 人参ゼリー	19 エビピラフ 菜果サラダ コンソメスープ 果物 牛乳 いがぐり団子	20 鮭ときゅうりのお寿司 さつま芋の昆布煮 麩のすまし汁 果物 牛乳 アップルパイ	21 あけぼのご飯 キャベツの小魚和え ミルクみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	鉄分ヨーグルト	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
23 ミートスパゲティ コロコロサラダ さつまいものポターージュ 果物 五平もち	24 ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー キャベツのすまし汁 果物 牛乳 大学いも	25 さんまのかば焼き丼 ブロッコリーの磯和え 五目汁 果物 牛乳 サーターアンダギー	26 ご飯 親子オムレツ さつまいもサラダ チンゲン菜スープ 果物 牛乳 菓子	27 麦ご飯 いも煮 ほうれん草コーン和え あさりのしぐれ煮 果物 日本茶 みたらし団子	28 ご飯 じゃがいもそぼろ煮 キャベツごま和え 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物				
30 ジャージャー麺 煮豆 みるくおから 果物 牛乳 やきいも	31 ご飯 豆腐ボール 小松菜のベーコン炒め きのこ汁 果物 牛乳 かぼちゃのクッキー				

食事だより

簡単スイートポテト

カルシウム

日本人に一番不足している栄養素



植物繊維
余分なコレステロール・有害な物質を外へ...

カリウム
人間に必要不可欠なミネラルの一種

鉄
牛乳より多い鉄分

良質のタンパク質
脳と体をつくる
(6歳までに脳はほとんど出来る)

マグネシウム
心臓を正常に働かせる

ビタミンB1・B2
成長に必要なビタミン

新米の季節！
すごいよ！ごはん！

さつまいも
食物繊維が豊富

腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

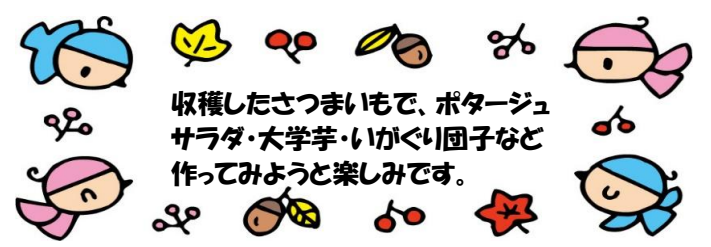
<材料> 4人分

- さつまいも 200g
- 豆乳か牛乳 15cc
- バター 20g



<作り方>

- ①さつまいもを鍋に水を入れゆでる。
- ②さつまいもに竹くしをさし、すーとささったら火を止め湯を捨てざるに上げる。
- ③ボールに②を移し、バターを入れつぶす。
- ④丸めてオーブントースターでこんがり焼く。



収穫したさつまいもで、ポターージュ・サラダ・大学芋・いがぐり団子など作ってみよう楽しみます。