

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	千草焼き, お浸し, 納豆, みそ汁 	ごはん	おにぎり お茶
2 土	きつねうどん, バナナ	めん	
3 日			
4 月			
5 火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	うどん お茶
6 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁 	ごはん	お好み焼き 牛乳
7 木	里芋の煮っころがし, 豚汁, オレンジ 	ごはん	ジャムサンド カルピス
8 金	赤飯, いわしの蒲焼き, ブロccoli, すまし汁, ひとくちゼリー	ごはん	大学いも 牛乳
9 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
10 日			
11 月	鶏のからあげ, 切干大根, みそ汁 	ごはん	おにぎり お茶
12 火	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, りんご	ごはん	うどん お茶
13 水	お弁当の日 		スティックパン 果汁すた:牛乳
14 木	コロッケ, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
15 金	鶏肉のクリーム煮, キャベツとパインのサラダ, 菜めし 	ごはん	焼きそば 牛乳
16 土			
17 日			
18 月	肉じゃが, みそ汁, バナナ 	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
19 火	イタリアンスパゲッティ, ひじきとツナのサラダ, スープ	めん	ジャムサンド 野菜果汁
20 水	すき焼き風煮, シーズンサラダ, ミニトマト	ごはん	マヨチー蒸しパン 牛乳
21 木	肉団子入りみそ汁, 白菜の煮浸し, オレンジ 	ごはん	うどん お茶
22 金	チキンカレーライス, フレンチサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	おにぎり お茶
23 土			
24 日			
25 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ 	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
26 火	野菜たっぷりマーボー丼, ごぼうサラダ, スープ	ごはん	うどん お茶
27 水	おでん, 小松菜のサラダ, 納豆 	ごはん	スパゲッティ 牛乳
28 木	いも煮, ごまマヨネーズ和え, りんご	ごはん	ジャムサンド 牛乳
29 金	ちゃんこ鍋, わかめご飯, バナナ, ひとくちゼリー	ごはん	さわたりドック カルピス
30 土	親子うどん, オレンジ	めん	
1 日			

食育クイズ

今月の食育クイズは「大豆」です！！

秋は大豆や豆の収穫時期でもあります。大豆や大豆の加工食品は昔から日本人のたんぱく源として、いろいろな食べ方を工夫し食べ続けられてきた日本の伝統食品です。大豆から作られている加工食品は納豆やきな粉、みそ、豆腐、豆乳、油揚げ、醤油などたくさんあり、こうしてみると保育

正解は②枝豆でした
枝豆は、未成熟な大豆を収穫したものです。大豆として収穫するための若さやを食べていましたが、近年は枝豆専用の品種が、400種以上あるといわれています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いものですが、枝豆にもたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分がたくさん含まれています。

大豆になる豆はどれでしょうか？

- ①落花生
- ②枝豆
- ③あずき