

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	じゃがいものそぼろ煮, お浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー
2 土	きつねうどん, バナナ	めん	バナナ
3 日			
4 月			
5 火	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	うどん
6 水	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	りんご・ゼリー
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
8 金	ツナと野菜のカレー風味, ブロッコリーマヨドレ和え, すまし汁, ひとくちゼリー	ごはん	ふかし芋
9 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
10 日			
11 月	鶏肉のトマト煮, ツナとコーンのサラダ, みそ汁	ごはん	バナナ・ゼリー
12 火	豚肉と野菜の中華風, みそ汁, りんご	ごはん	うどん
13 水	お弁当の日		スティックパン
14 木	ツナポテト, にんじんサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド
15 金	鶏肉のクリーム煮, キャベツときゅうりのサラダ, 菜めし	ごはん	りんご
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
19 火	トマトライス風まぜごはん, ツナひじきサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド
20 水	すき煮, きゅうりとわかめの和え物, ミニトマト	ごはん	マヨチー蒸しパン
21 木	肉団子入りみそ汁, 白菜のおかか和え, オレンジ	ごはん	うどん
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	バナナ・ゼリー
23 土			
24 日			
25 月	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	りんご
26 火	チャーハン風まぜごはん, はるさめとにんじんときゅうりのサラダ, スープ	ごはん	うどん
27 水	おでん, 小松菜のサラダ, 納豆	ごはん	バナナ・ゼリー
28 木	いも煮, にんじんサラダ, りんご	ごはん	ジャムサンド
29 金	ちゃんこ鍋, わかめごはん, バナナ, ひとくちゼリー	ごはん	りんご
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