

移行食献立

日 曜	献 立	主食	おやつ
1 土	きつねうどん、ヨーグルト和え	めん	
2 日			
3 月	ジャーマンポテト、わかめごはん、みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
4 火	骨太ごはん、ツナひじきサラダ、みそ汁	ごはん	ヨーグルト和え 牛乳
5 水	じゃが芋のそぼろ煮、ブロッコリーと人参のサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	うどん お茶
6 木	ミートボールのトマト煮、みそ汁、バナナ	ごはん	バナナ お茶
7 金	肉団子と野菜のうま煮、みそ汁、オレンジ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
8 土	カレーうどん、オレンジ	めん	
9 日			
10 月	ひじきご飯、みそ汁、バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい 牛乳
11 火			
12 水	豚肉と野菜の中華風、スープ、オレンジ	ごはん	プリン・せんべい 牛乳
13 木	すき煮、みそ汁、バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい 牛乳
14 金	チャーハン風まぜごはん、スープ、ひとくちゼリー	ごはん	ヨーグルト・せんべい 牛乳
15 土	お弁当		 
16 日			
17 月	豆腐の肉みそがけ、スープ、バナナ	ごはん	りんごのコンポート・ゼリー お茶
18 火	ツナと野菜のトマト風味、人参サラダ、みそ汁	ごはん	バナナ お茶
19 水	じゃが芋のグラタン風、キャベツのスープ、ゆかりごはん、オレンジ	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
20 木	ドライカレー風、きゅうりとキャベツのサラダ、スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
21 金	ひじきの炒り煮、納豆、みそ汁	ごはん	ヨーグルト和え お茶
22 土	ハヤシライス、バナナ	ごはん	
23 日			
24 月	親子煮、ゆかり和え、すまし汁	ごはん	うどん 牛乳
25 火	鶏肉と根菜のうま煮、納豆、みそ汁、オレンジ	ごはん	コッペパンサンド 牛乳
26 水	肉じゃがカレー風味、フレンチサラダ、スープ	ごはん	バナナ お茶
27 木	炒り鶏、野菜サラダ、みそ汁	ごはん	ゼリー・フルーツのせ お茶
28 金	鶏肉と野菜のトマト煮、人参ときゅうりのサラダ、スープ	ごはん	うどん お茶
29 土	鮭ごはん、豚汁、オレンジ	ごはん	 
30 日			
31 月	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、ひとくちゼリー	ごはん	バナナ お茶

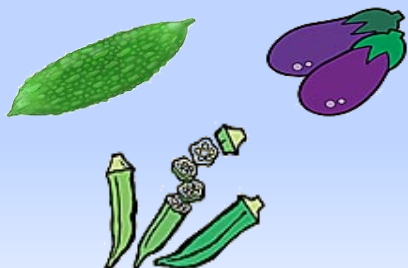
★～食育クイズ～★

Q. 切り口が星の形をした野菜は？

①ゴーヤ

②なす

③オクラ



A. 答えは③のオクラ。

日本で最も栽培されているのは五角形型のもので輪切りにすると鮮やかな見た目になります。

ネバネバの元であるムチンやペクチンが含まれ、整腸作用があります。また夏バテ対策にもなるので暑い時期にいっぱい食べましょう！