

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	和風ピラフ、みかんときゅうりの和え物、みそ汁	ごはん	うどん お茶
2 金	ひじきの炒り煮、納豆、みそ汁	ごはん	コッペパンサンド 牛乳
3 土	ハヤシライス、オレンジ	ごはん	
4 日			
5 月	ミートボールのトマト煮、みそ汁、バナナ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
6 火	じゃがいものグラタン風、キャベツのスープ、ゆかりごはん	ごはん	うどん お茶
7 水	じゃが芋とミンチのトマト風味、きゅうりと人参のサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	ロールパンジャム 牛乳
8 木	肉団子と野菜のうま煮、スープ、オレンジ	ごはん	バナナ お茶
9 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
10 土	きつねうどん、ヨーグルト和え	めん	
11 日			
12 月			
13 火	ひじきご飯、キャベツのサラダ、みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
14 水	ツナポテト、豚汁、バナナ	ごはん	りんごのコンポート・ゼリー お茶
15 木	すき煮、みそ汁、オレンジ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
16 金	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
17 土	肉うどん、ヨーグルト和え	めん	
18 日			
19 月	含め煮、みそ汁、バナナ	ごはん	うどん お茶
20 火	親子煮、ゆかり和え、すまし汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
21 水	トマトピラフ風まぜごはん、フレンチサラダ、スープ	ごはん	バナナ・ゼリー お茶
22 木	じゃが芋のマヨドレ焼、お浸し、納豆、みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
23 金	高野豆腐のそぼろ煮、キャベツと人参のお浸し、みそ汁	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳
24 土	運動会		
25 日			
26 月	骨太ごはん、ツナひじきサラダ、みそ汁	ごはん	ふかし芋 牛乳
27 火	鶏肉のクリーム煮、にんじんサラダ、菜飯	ごはん	スパゲッティ 牛乳
28 水	豚肉と野菜の中華風、にんじんとツナのサラダ、スープ	ごはん	ジャムサンド 牛乳
29 木	肉じゃが、みそ汁、オレンジ	ごはん	ロールパンジャム 牛乳
30 金	炒り鶏、かぼちゃサラダ、みそ汁、ひとくちゼリー	ごはん	ホットケーキ 牛乳
31 土	豚丼、バナナ	ごはん	

ちょこっとメモ

食物繊維を取ろう！

秋に収穫される豆類や根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。おなかの調子を整えるためにも食物繊維が豊富な食材が揃うこの時

旬の食材【さといも】

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代までは、いもの主役だったと言われています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下茹でをして使いましょう。煮物や汁物がよりおいしくなります。

