

		1(水)	2(木)		
		ごはん 豆乳味噌汁 白身魚の磯辺焼き スティック野菜 果物(パイン) 牛乳 手作りパン 未満児果物(りんご)	ごはん 味噌汁(大根・ふのり) 北海かき揚げ 甘酢もやし 果物(バナナ) 牛乳 バターポテト 未満児果物(キウイ)		
20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)
ごはん 味噌汁(卵・小松菜) ポークビーンズ ブロッコリー中華和え 果物(パイン) ヨーグルト クラッカー 未満児果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(キャベツ・ふのり) ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 果物(オレンジ) 牛乳 ごまマフィン 未満児果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(小松菜・麩) カミナリ豆腐 もやしのり和え 果物(キウイ) 牛乳 メロンパン・チーズ 未満児果物(りんご)	ごはん 味噌汁(水菜・なめこ) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物(パイン) ヨーグルト クラッカー 未満児果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(人参・切干大根) チキンカツ ほうれん草しめじ炒め 果物(りんご) 牛乳 きなこマカロニ 未満児果物(オレンジ)	味噌ラーメン ブロッコリーおかか和え 果物(パイン) 牛乳 ジャムサンド 果物(バナナ)
13・27(月)	14・28(火)	15・29(水)	16・30(木)	17・31(金)	18(土)
ごはん 味噌汁(芋・長葱) 親子煮 キャベツのごま和え 果物(オレンジ) 牛乳 ジャムスコーン 未満児果物(パイン)	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーメイド焼き アスパラとコーンソテー 果物(バナナ) 牛乳 焼きおにぎり 未満児果物(キウイ)	ごはん 味噌汁(小松菜・大根) 鮭の竜田焼き ふきの炒め煮 果物(パイン) 牛乳 プリン・ビスケット 未満児果物(バナナ)	ごはん キャベツカレー スープ(もやし・わかめ) 小松菜しらす和え 果物(りんご) 牛乳 チーズトースト 未満児果物(オレンジ)	ふりかけごはん 味噌汁(豆腐・ふのり) 白身魚のてんぷら ほうれん草と人参ナムル 果物(オレンジ) 牛乳 シュークリーム・せんべい 未満児果物(りんご)	ミートソーススパゲティ キャベツのコーン和え 果物(バナナ) 牛乳 豆パン 果物(パイン)

お誕生会 23(木)
オムライス スープ(えのき・人参) コロケ キャベツサラダ 果物(オレンジ)
ケーキ りんごジュース 未満児果物(バナナ)

今月のリクエストメニューはオムライスです!!



食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせる

毎日の献立を考えると、「**主食、主菜、副菜が揃っていること**」を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。また、一日のうちで、果物、牛乳・乳製品も忘れずにとりましょう。



- ◎主食・・・炭水化物の供給源となる**ごはん、パン、麺**などを主材料とする料理。
- ◎主菜・・・たんぱく質の供給源となる**肉、魚、卵、大豆及び大豆製品**などを主材料とする料理。
- ◎副菜・・・各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる**野菜、海藻、芋、きのこ、豆類(大豆を除く)**を主材料とする料理。

<料理の組み合わせのコツ>

①異なる調理法にする
主菜が炒め物で、副菜はお浸しのように違う調理法にすることで様々な味が楽しめます。食べ物が持つ素材の味を覚えるためうす味を心がけ、料理を組み合わせましょう。

②様々な食品を組み合わせる
食材ごとに、栄養素も違います。様々な食材を組み合わせることで、栄養バランスもとります。