



		乳児おやつ	昼食献立	おやつ
17	土	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き(豚肉 玉ねぎ しょうが) 三色あえ(人参 もやし きゅうり) みそ汁(大根 きゃべつ にんにく 豆腐 油揚げ)	セサミラスク 牛乳 フルーツ
19	月	牛乳	ゆかりごはん(米 ゆかり粉) メンチカツ(ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉) 茹でやさい(もやし ブロッコリー) みそ汁(きゃべつ 豆苗 まいたけ たまご 豆腐 油揚げ)	プリンアラモード パン 牛乳 フルーツ
20	火	牛乳	ごはん さかなの照り焼き(ぶり) 五目きんぴら(人参 ごぼう れんこん 絹さや まいたけ) みそ汁(ほうれん草 長ねぎ えのき 豆腐 油揚げ)	さつまいもとクリームチーズの マフィン 牛乳 フルーツ
21	水	牛乳	食パン ほうれん草とベーコンオムレツ(ほうれん草 玉ねぎ ベーコン たまご) ひじきマリネ(ひじき きゅうり 人参 コーン ハム 春雨) ちんげん菜のスープ(ちんげん菜 えのき 大根)	ショートブレッド 牛乳 フルーツ
22	木	牛乳	チャーハン(米 長ねぎ ウインナー たまご) ガーリックチキン(とり肉 にんにく) 茹でやさい(もやし ブロッコリー) ミネストローネ(人参 玉ねぎ きゃべつ トマト ベーコン)	みそポテト 牛乳 フルーツ
23	金	牛乳	ごまみそうどん(ゆでめん 人参 長ねぎ 大根 まいたけ ほうれん草 ひき肉) さつまいもサラダ(さつまいも きゅうり コーン ハム りんご) やかちゃんのチーズ	キャロットケーキ 牛乳 フルーツ
24	土	牛乳	ひじきごはん(米 人参 ひじき たけのこ しいたけ ツナ) じゃがいものそぼろ煮(じゃがいも ひき肉) みそ汁(もやし たら まいたけ 豆腐 油揚げ)	セサミラスク 牛乳 フルーツ
26	月	牛乳	ごはん いわしのかばやき(いわし) ブロッコリーごまあえ(ブロッコリー ごま) 豚汁(人参 長ねぎ ごぼう 大根 じゃがいも 豚肉 厚揚げ)	ジャムサンド 牛乳 フルーツ
27	火	牛乳	パンプキンカレー(米 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす 豚肉) 大根とほたてのサラダ(大根 きゃべつ きゅうり ほたて水煮 ハム) やかちゃんのチーズ	カリカリピザ 牛乳 フルーツ
28	水	牛乳	食パン ウインナーソテー(ウインナー) ちくわとわかめのサラダ(ちくわ わかめ きゃべつ もやし きゅうり) コーンシチュー(人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー しめじ コーン)	たまご青菜おにぎり 牛乳 フルーツ
29	木	牛乳	(幼)やきそば(やきそば 豚肉 もやし ピーマン) (乳)煮込みうどん(ゆでめん 人参 長ねぎ えのき たけのこ 豚肉 たまご) 茹でやさい(もやし ブロッコリー 人参) たまごスープ(たまご 長ねぎ えのき たけのこ)	★やまんばんかあさんおにぎり 牛乳 フルーツ
30	金	牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬(鮭 人参 セロリ 玉ねぎ) 粉ふきもち(じゃがいも 青のり) みそ汁(きゃべつ 大根 にんにく 豆腐 油揚げ)	メロンパン風スコーン 牛乳 フルーツ



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



★印絵本給食の日

9日 うどんやのたあちゃん
14日 ぷっくりえんどうまめ
29日 まゆとおに