

		乳児おやつ	昼食献立	おやつ
18	火	牛乳	五目ごはん(米 とり肉 人参 たけのこ ごぼう しめじ) かじきの梅マリネしょうが焼き 茹でやさい(きゃべつ もやし) みそ汁(玉ねぎ わかめ じゃがいも 豆腐 油揚げ)	ヨーグルト パン 麦茶 フルーツ
19	水	牛乳	ごはん かつおのごまフライ(かつお 小麦粉 パン粉 ごま) 人参ナムル(人参 もやし えのき にんにく) みそ汁(きゃべつ ごぼう 長ねぎ まいたけ なす 豆腐 油揚げ)	バナナケーキ 牛乳 フルーツ
20	木	牛乳	食パン 豆腐のミートグラタン(豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参 なす チーズ ホールトマ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ きゅうり マヨネーズ) わかめスープ(たけのこ えのき わかめ)	焼きもちおにぎり 牛乳 フルーツ
21	金	牛乳	(幼)冷やし中華(中華めん もやし きゅうり ミニトマト 焼豚 たまご) (乳)煮込みうどん(ゆでめん 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 焼豚 たまご) ウインナーの衣揚げ(ウインナー ごま 小麦粉) 茹でやさい(ブロッコリー カリフラワー)	こんぶおにぎり 牛乳 フルーツ
22	土	牛乳	ドライカレー(米 ひき肉 玉ねぎ グリンピース) ツナサラダ(ツナ きゃべつ もやし きゅうり ブロッコリー コーン) ちんげん菜のスープ(ちんげん菜 人参 えのき 豆腐 たまご)	セサミラスク 牛乳 フルーツ
24	月	牛乳	ごはん ★トマトハンバーグ(ひき肉 玉ねぎ トマト) れんこんごまサラダ(れんこん きゅうり かにかま ごま マヨネーズ) みそ汁(もやし にら まいたけ 豆腐 油揚げ)	アイスクリーム パン 牛乳 フルーツ
25	火	牛乳	ごはん かじきの梅マリネ(かじき 梅干し) 切り干し大根の煮物(切干大根 人参 れんこん しいたけ ひき肉) みそ汁(きゃべつ 豆苗 まいたけ たまご 豆腐 油揚げ)	ウインナーパイ 牛乳 フルーツ
26	水	牛乳	食パン 鮭のムニエル(鮭) 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) ベーコンシチュー(ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ)	おかかおにぎり 牛乳 フルーツ
27	木	牛乳	ごはん タンドリーチキン(とり肉 ヨーグルト) 春雨サラダ(春雨 きゃべつ きゅうり 人参 焼豚 たまご) みそ汁(小松菜 長ねぎ えのき まいたけ 豆腐 油揚げ)	ココアゼリー パン 牛乳 フルーツ
28	金	牛乳	ジャージャーめん(中華めん ひき肉 玉ねぎ きゅうり) オクラとウインナーのかき揚げ(オクラ ウインナー コーン) 茹でやさい(きゃべつ もやし)	たまごと青菜のおにぎり 牛乳 フルーツ
29	土	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き(豚肉 玉ねぎ しょうが) やさいの三色あえ(もやし 人参 きゅうり) みそ汁(きゃべつ 大根 にんにく 豆腐 油揚げ)	ラスク 牛乳 フルーツ
31	月	牛乳	ごはん うなぎの柳川もどき(うなぎ ひき肉 ごぼう 人参 玉ねぎ たまご) 山芋の磯辺揚げ(長芋 青のり) みそ汁(もやし にら まいたけ 豆腐 油揚げ)	スコーン 牛乳 フルーツ

## ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

## ★印絵本給食の日

- 4日 三びきのやぎとがらがらどん
- 14日 あらいぐまとねずみたち
- 24日 とまとさん