

日	曜	乳児おやつ	昼食献立	おやつ
18	月	麦茶	タコライス(米 ひき肉 玉ねぎ レタス ミニトマト チーズ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ きゅうり) たまごスープ(たまご 小松菜 えのき 長ねぎ)	ホットサンド 牛乳 フルーツ
19	火	麦茶	ごはん ささみチーズフライ(ささみ チーズ 小麦粉 パン粉) もやしとほうれん草サラダ(もやし ほうれん草 コーン ハム) みそ汁(きゃべつ 大根 にんにく 豆腐 油揚げ)	ココア蒸しパン 牛乳 フルーツ
20	水	麦茶	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き(白身魚 みそ マヨネーズ) れんこんごまサラダ(れんこん きゅうり かにかま ごま) ★きのこ汁(しめじ まいたけ えのき 玉ねぎ ごぼう 大根 厚揚げ)	ぐりとぐらのカステラ 牛乳 フルーツ
21	木	麦茶	ごはん ミートローフ(ひき肉 玉ねぎ ミックスベジタブル うすらの卵) 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) みそ汁(白菜 長ねぎ えのき 豆腐 油揚げ)	たらもラスク 牛乳 フルーツ
22	金	麦茶	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(チーズ)	おにぎりにんじゃ(おかか) 牛乳 フルーツ
23	土		勤労感謝の日	
25	月	麦茶	ごはん かじきのごまがらめ(かじき ごま) 茹ブロッコリー(ブロッコリー) カムジャタンスープ(人参 玉ねぎ きゃべつ にら えのき じゃがいも 豚肉)	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツ
26	火	麦茶	ごはん ローストチキンのり風味(とり肉 しょうが にんにく のり) 人参ナムル(人参 えのき もやし) みそ汁(きゃべつ 豆苗 まいたけ 豆腐 油揚げ)	すみれちゃんもち 牛乳 フルーツ
27	水	麦茶	スパゲティミートソース(スパゲッティ ひき肉 玉ねぎ ホールトマト) コールスローサラダ(きゃべつ きゅうり コーン ハム) わかめスープ(もやし わかめ)	おにぎりにんじゃ(ツナピーマン) 牛乳 フルーツ
28	木	麦茶	ごはん 鮭の塩麴焼き(鮭 塩麴) ひじきの煮物(ひじき 人参 れんこん しいたけ 豆腐 ツナ) みそ汁(かぼちゃ 大根 ごぼう 玉ねぎ えのき 油揚げ)	豆腐バナナドーナツ 牛乳 フルーツ
29	金	麦茶	きのこごはん(米 しめじ まいたけ) とり肉のチーズ焼き(とり肉 チーズ) 茹でやさい(きゃべつ もやし) みそ汁(ほうれん草 えのき 長ねぎ まいたけ 豆腐 油揚げ)	いちごジャムサンド 牛乳 フルーツ
30	土	麦茶	チキンカレーライス(米 とり肉 人参 玉ねぎ なす じゃがいも) グリーンサラダ(ブロッコリー きゃべつ もやし きゅうり ツナ) やかちゃんのチーズ(チーズ)	ホットケーキ 牛乳 フルーツ

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。



★印 絵本給食の日

11日 ひみつのカレーライス

20日 まゆとブカブカブ