



# 給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

| 日  | 曜 | 主食    | 副食                                    | 3時おやつ             |
|----|---|-------|---------------------------------------|-------------------|
| 1  | 木 | パン    | 野菜スープ、ミートローフ、パスタサラダ                   | 牛乳、昆布おにぎり         |
| 2  | 金 | ごはん   | 豚汁、さけの塩焼き、ひじきと大豆の煮物                   | 牛乳、パンプキンケーキ       |
| 3  | 土 | ごはん   | 親子丼、もやしとわかめのみそ汁                       | 牛乳、レーズンパン         |
| 4  | 日 |       |                                       |                   |
| 5  | 月 | ごはん   | 大根と油揚げのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草のおかか和え | 牛乳、寒天入りフルーツポンチ    |
| 6  | 火 | ごはん   | なすと玉ねぎのみそ汁、鶏つくねのあんかけ、春雨サラダ            | 牛乳、チョコっとフレンチ      |
| 7  | 水 | ごはん   | チンゲン菜のかき玉汁、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりの酢の物          | 牛乳、煮豆蒸しパン         |
| 8  | 木 | パン    | 豆乳スープ、タンドリーチキン、ゆで野菜                   | 牛乳、大学芋            |
| 9  | 金 | ごはん   | けんちん汁、さばのみそ照り焼き、じゃが芋の千切り炒め            | 牛乳、マカロニのトマト煮      |
| 10 | 土 | ごはん   | カレーライス、いちごヨーグルト                       | 牛乳、あんぱん           |
| 11 | 日 |       |                                       |                   |
| 12 | 月 | ごはん   | 豆腐とわかめのみそ汁、肉じゃが、白菜ののりあえ               | 牛乳、ココアパウンドケーキ     |
| 13 | 火 | ごはん   | そうめん汁、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ               | 牛乳、豆乳ももゼリー        |
| 14 | 水 | ごはん   | かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草とツナのあえ物   | 牛乳、コーンチーズトースト     |
| 15 | 木 | パン    | コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ      | 牛乳、みたらし団子         |
| 16 | 金 | ごはん   | 五目みそ汁、さんまのごま焼き、れんこんのきんぴら              | 麦茶、黒みつときなこのミルクプリン |
| 17 | 土 | ごはん   | 豚丼、玉ねぎとわかめのみそ汁                        | 牛乳、金時豆パン          |
| 18 | 日 |       |                                       |                   |
| 19 | 月 |       | 〈敬老の日〉                                |                   |
| 20 | 火 | ごはん   | キャベツのみそ汁、鶏肉のごまソースからめ、ごぼうのサラダ          | 牛乳、シュガーラスク        |
| 21 | 水 | ごはん   | カツカレー、きゅうりとコーンのサラダ、ぶどう                | 牛乳、誕生会楽しみおやつ      |
| 22 | 木 |       | 〈秋分の日〉                                |                   |
| 23 | 金 | ごはん   | 中華スープ、魚と野菜の甘酢煮、もやしの納豆和え               | 牛乳、フルーツゼリー        |
| 24 | 土 | ごはん   | ハヤシライス、バナナ                            | 牛乳、ジャムサンドクラッカー    |
| 25 | 日 |       |                                       |                   |
| 26 | 月 | ごはん   | さつま汁、千草焼き、切干し大根の旨煮                    | 牛乳、怪獣ドーナツ         |
| 27 | 火 | ごはん   | もやしと大根のみそ汁、厚揚げの炒め物、キャベツのベーコンドレッシング    | 麦茶、フルーチェ          |
| 28 | 水 | ☆不要です | ミートスパゲティー、きのこスープ、フルーツヨーグルト            | 牛乳、かぼちゃもち         |
| 29 | 木 | パン    | 野菜スープ、ナゲット、スイートポテトサラダ                 | 牛乳、ホットケーキ         |
| 30 | 金 | ごはん   | じゃが芋ときぬさやのみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーの胡麻あえ  | 牛乳、お好み焼き          |

★3歳児以上は主食を持参して下さい。

★お米をおいしく食べよう！



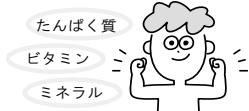
新米が出回るようになりました。お米が一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではお米をどのくらいの頻度で食べていますか。農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減少傾向にあります。しかしながら、世界では和食が話題になっており、主食である、「米」も注目されています。

●お米を食べるメリット

★様々な栄養素が含まれている

★米と水で調理するシンプルさ

★様々な料理と組み合わせられる



炭水化物のみだけでなく、身体を作るたんぱく質、身体の機能を整えるビタミンやミネラルも含まれます。



パンには砂糖や油が含まれますがごはんの材料は米と水だけ。調理が簡単！手軽においしく食べる事ができます。



和食のみならず、洋食、中華料理など、どのような料理とも組み合わせることができます。