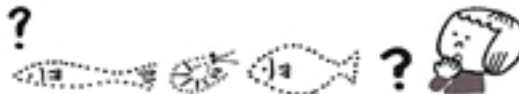


曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼食			☆☆☆ 温菜 ☆☆☆	ハヤシライス フルーツサラダ イリコ	文化の日
朝ごはん			週末前は日替の朝ごはんとなります		
おやつ			おから・野菜煮物・おすまし お菓子・お茶		
日替	1日	2日	3日	4日	5日
昼食	ぶりかけ玉菜 豚肩肉の甘酢漬け 大根そぼろ煮 ほうれん草の味噌汁・イリコ	ツナクリームパスタ 野菜の三色ソテー めかんとイリコ	ごま塩玉菜 五目ひきき 青菜しらす和え 白菜の味噌汁・イリコ	にんじんパン ブルトンフライドポテトサラダ カレースープ イリコ	ひじき玉菜 大豆ミートのから揚げ・ゆでキャベツ 高菜のみそ汁 しめじの味噌汁・イリコ
朝ごはん	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	きな粉団子・お茶	お好み焼き・お茶	プリン・トースト・お茶	ポップコーン・ミルク	ポストハイ・お茶
日替	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	シーチキン玉菜 キャベツとあけの味噌汁 じゃが芋のきんぴら もやしのみそ汁・イリコ	チーズパン ブロッコリーとコーンサラダ カニカマスープ イリコ	もちし寿司 栗 めかんと おすまし・イリコ	梅干玉菜 納豆 中華風サラダ 大根のみそ汁・イリコ	大豆玉菜 餅のから揚げ・ゆでキャベツ 三色湯し きんぴらのみそ汁・イリコ
朝ごはん	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	餅のラスク・お茶	餅・ミルク	フライドポテト・お茶	アイス・お茶	じゃが芋もち・お茶
日替	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ちくわチーズ揚げ・ゆでキャベツ きんぴらごぼろ 五目大根の味噌汁・イリコ	わかめ玉菜 肉じゃが風 キャベツのお浸し 長ネギのみそ汁・イリコ	ほうれん草パン 華南サラダ ミネストローネ イリコ	動物感謝の日	しそもみじ玉菜 おでん みかん イリコ
朝ごはん	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	カットケーキ・お茶	りんごのケーキ・ミルク	大根もち・お茶		もちもちパン・お茶
日替	27日	28日	29日	30日	
昼食	海苔玉菜 ゆず大根の合め煮 小松菜とあけの煮物 豆菜のみそ汁・イリコ	黒豆玉菜 車輪のフライ・ゆでキャベツ ほうれん草のしめじ和え じゃが芋のみそ汁・イリコ	黒豆玉菜 五目大豆 白菜のシーチキン煮 きんぴらのみそ汁・イリコ	焼きそばパン フライドポテト・ブロッコリー りんご	
朝ごはん	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	ぶりのゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	シリアル・ミルク	おから・トースト・お茶	ぜんざい・お茶	プリン・煮のんジュース	



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれるがだいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みを持っている子どもが増えてきています。スーパーで買ってくる食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、知れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動物植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおさといも

人気でとれることから、「さといも(薯芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが生成分であるにも関わらず、食物繊維が豊富なため、便秘を改善させる効果もあります。さらに、腸内の収縮をスムーズにするうえ、糖分排出を遅めたりするカリウムも、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

