



曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	17	チキンカレーライス フルーツサラダ 添) トマト	牛乳 アップルケーキ	牛乳 りんご
火	4 18	ごはん 魚の塩焼き 添) きゅうり 卵入り卵の花炒め かぼちゃのみそ汁	ミルク かりかりいりこ 果物(なし)	ヨーグルト
水	5 19	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 添) トマト ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 卵サンドイッチ	ヨーグルト
木	6	ごはん 魚のハワイアンソース ほうれん草の納豆あえ えのきのみそ汁	ココアミルク チーズ クッキー (たんぼぼ〜クッキング)	牛乳 あられ
金	7 21	ごはん けんちん汁 パ-の甘辛煮 ひじきの白和え	牛乳 プリン クラッカー	ヨーグルト
土	8 22	クリームスープスパゲティ ブロッコリーとコーンと和え	牛乳 果物(みかん) かりんとう	ごはん 牛乳
月	10	ごはん 大根のみそ煮 酢の物 お麩のすまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 チーズ
火	11 25	ごはん 魚のきのこあんかけ 野菜サラダ コーンスープ	ミルク ふかし芋	ヨーグルト
水	12	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぶのみそ汁	ミルク 果物(りんご) ビスケット	牛乳 バナナ
木	13 27	ごはん すき焼き風煮 キャベツのみそ汁 果物(みかん)	お茶 リゾット	ヨーグルト
金	14 28	ごはん 筑前煮 大根のサラダ かきたま汁	牛乳 大学芋	牛乳 コーンフレーク
土	1.15.29	焼きうどん ポパイスープ 果物(みかん)	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳
誕生会	26日(水)	三色丼 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 みかん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 パンせんべい	ヨーグルト
べんとうの日	20日(木)	♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト

## 今月のメニュー

もみじ揚げ・ポパイスープ・魚のきのこあんかけ

<もみじ揚げの作り方> (4人分)

水煮大豆60g、ひじき(乾)小さじ4、人参30g、青しそ4枚、玉ねぎ1/4個、  
 しらす干し大さじ2、クリームコーン30g、卵1/2個、小麦粉大さじ4、塩  
 ①大豆は洗う。②ひじきは水に戻しておく。③人参、青しそ、たまねぎは千  
 切りにする。④クリームコーン、卵、小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。⑤④に  
 大豆、ひじき、③の材料としらす干し、塩少々を加え、混ぜ合わせる。⑥中  
 温の油に⑤の形を整えながら入れていく。

☆主食の大切さを見直しましょう☆

- ①主食はエネルギーの供給源  
主食は1日のエネルギー源の40%を占めます。
- ②栄養のバランスがとれる  
主食と副食で、たんぱく質やビタミンが多くとれ、  
バランスが整います。
- ③副食のおいしさをも高める  
淡白な味がいろいろな味を引き立て、  
おいしさを引き出します。
- ④食べ方について  
主食とおかずは交互に食べましょう。