

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	水	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ もやしスープ	絹豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 春雨 きゅうり ハム 人参 ごま油 もやし ピーマン	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	460 kcal 19 g	446 kcal 18.7 g
17	木	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 蒸し鶏サラダ 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 焼き豆腐 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨレ かぶ かぶ葉	麦茶 おしるこ	もち あずき	453 kcal 18.7 g	458 kcal 18.2 g
18	金	麦茶 りんご	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 すりごま いらごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 絹豆腐 えのき	牛乳 あんぱん		483 kcal 19.7 g	579 kcal 24.9 g
19	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 コーンブロッコリー 味噌汁	米 豚もも 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー コーン じゃがいも 人参	牛乳 ケーキドーナツ		494 kcal 16.6 g	586 kcal 20.1 g
21	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜入りもやし和え すまし汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ 小松菜 もやし いらごま 焼き麩 ねぎ	牛乳 ミネストローネ	マカロニ へーコン 大豆 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	355 kcal 16.6 g	422 kcal 19.5 g
22	火	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のから揚げ・香味ソース にんじんしりしり 白菜としめじの豆乳スープ	鶏もも 生姜 こねぎ 人参 ツナ ごま油 白菜 しめじ へーコン 豆乳	牛乳 お楽しみおやつ		623 kcal 22.8 g	657 kcal 23.3 g
24	木	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 ブロッコリーの中華和え チンゲン菜スープ	米 豚ひき 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 ブロッコリー 人参 いらごま ごま油 チンゲン菜 玉ねぎ	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ 油揚げ かまぼこ	369 kcal 14.3 g	353 kcal 12.8 g
25	金	麦茶 りんご	バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ クリームスープ	鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり マヨレ へーコン 玉ねぎ 人参 白菜 じゃが芋 コーン クリームルウ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	379 kcal 15.1 g	449 kcal 18.9 g
26	土	麦茶 カルテツ いわしおかき	チキンカレー 大根炒めサラダ バナナ	米 鶏もも じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ カレールウ 大根 しらす干し 青のり ごま油	牛乳 みかんゼリー チョコビスケット		479 kcal 16.6 g	584 kcal 21 g
28	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉ねぎ にんにく かぼちゃ もやし なら	牛乳 大学芋	さつまいも 水あめ いらごま	399 kcal 15.2 g	481 kcal 18.3 g
29	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 じゃこ和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき しらす干し 人参 切り干し大根 きゅうり ごま油 えのき まいたけ	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ えのき 揚げ玉	520 kcal 21.1 g	525 kcal 21 g
30	水	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース 小松菜 人参 かつお節 大根 油揚げ	麦茶 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし ソース	375 kcal 16.2 g	358 kcal 14.9 g

## 🌸給食室より

～さといも～

低カロリーで食物繊維が豊富。便秘予防に消化促進、免疫向上の作用があるとされています。

さといもは冷蔵庫に入ると低温障害を起こし傷みやすいので、新聞紙などで包んで冷暗所で保管するのがよいです。

さといもの中で最も旨みと栄養があるのが皮の部分。分厚く皮をむいてしまうとつまらないのでなるべく薄く皮をむくのがおすすめです！

