

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
18	火	牛乳 バナナ	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 凍り豆腐とひじきの含め煮 豚汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 凍り豆腐 ひじき 人参 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 こんにゃく	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ 餃子の皮 ケチャップ	530 kcal 22 g	536 kcal 22.3 g
19	水	牛乳 ふかし芋	ごはん 厚揚げと大根の煮物 ハムサラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 オリーブオイル 玉葱 にら 卵	牛乳 カレー肉まん バナナ	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉	544 kcal 22.8 g	508 kcal 22.7 g
20	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚肉の柳川風 かぼちゃの煮物 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき かぼちゃ キャベツ えのき	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	357 kcal 16.5 g	434 kcal 19.4 g
21	金	牛乳 オレンジ	ごはん ミートローフ風ハンバーグ コーンブロッコリー チンゲン菜スープ	豚挽 玉葱 人参 グリンピース コーン パン粉 豆乳 ソース ケチャップ ブロッコリー コーン チンゲン菜 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		587 kcal 23.7 g	624 kcal 24.1 g
22	土	麦茶 ウエハース	とん丼 粉吹きいも 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 じゃがいも パセリ 小松菜 人参	牛乳 ミニバームクーヘン		393 kcal 16.7 g	442 kcal 20.2 g
25	火	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	さつま芋ごはん 白身魚の西京焼き 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	米 さつま芋 黒ゴマ カレイ 西京味噌 鶏もも挽 大根 里芋 人参 みつば 片栗粉 えのき まいたけ	牛乳 あんぱん		419 kcal 20.7 g	498 kcal 24.6 g
26	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 切り干しサラダ わかたまスープ	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 切干大根 人参 きゅうり 酢 ごま油 わかめ 卵 片栗粉	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	493 kcal 17.3 g	501 kcal 16.1 g
27	木	麦茶 食べる 煮干し	茶めし おでん 白菜サラダ オレンジ	米 さつま揚げ つみれ がんもどき ちくわぶ こんにゃく 竹輪 大根 昆布 白菜 人参 きゅうり オリーブオイル 酢	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	429 kcal 18.3 g	524 kcal 21.5 g
28	金	牛乳 バナナ	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 小松菜スープ	鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり マヨドレ 小松菜 玉葱	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう のり 人参 グリンピース しらす干し ソース ごま油	431 kcal 18.4 g	410 kcal 17.5 g
29	土	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉の親子煮 さつま芋としめじのサラダ オニオンスープ	手羽元 ねぎ しょうが 酢 卵 さつま芋 しめじ ブロッコリー マヨドレ 酢 玉葱 パセリ	麦茶 カップヨーグルト 麦ふぁー		520 kcal 18.4 g	568 kcal 21.1 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れ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ったいないのでなるべく薄く皮をむくのがおすすめです！

