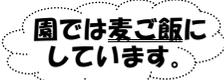
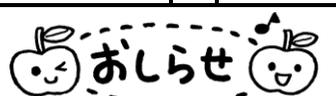


月	火	水	木	金	土	給食だより
	1 豆乳、クラッカー 味噌ラーメン コロッケ 青梗菜の中華和え パナナ 小魚	2 牛乳、ウエハース ふりかけご飯 和風卵焼き きんぴらごぼう ミントマト 梨 味噌汁(ほうれん草、なめこ)	3 豆乳、ポーロ コッペパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロccoliの彩りサラダ オレンジ オイスタースープ	4 牛乳、クッキー 中華そばご飯 春雨サラダ りんご 切り干し大根の味噌汁	5 牛乳、ビスケット クリームスパゲティ カラフルサラダ グレープフルーツ 水菜と豆腐のスープ	 <p>女塚保育園では、ご飯を麦ご飯にしています。白米に5~6%ほど混ぜています。</p> <p>麦の特徴</p> <p>麦の最大の特徴は食物繊維が豊富な点です。押し麦は白米の約1.9倍、米粒麦は約1.7倍を含んでいるほか、ビタミンB1やミネラルも多いです。食物繊維は腸内でコレステロールや脂肪の吸収を阻害し、排便改善のほか、肥満や生活習慣病、大腸がん防止にも効果があるといわれています。</p> <p>味なしご飯はいい</p> <p>口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると……</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味を敏感に感じます ・唾液がたくさん出ます <p>唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます</p> <p>ご飯は子供の五感を育てます</p>
	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、にゅうめん	牛乳、おほかちチャーハン スルメ	牛乳、チーズ芋もち	牛乳、すりりんごマフィン	
7 牛乳、クッキー ご飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草とトマトの和え物 りんご 味噌汁(かぶ、生揚げ)	8 豆乳、ウエハース カレーライス コールスローサラダ 梨 小魚 飲むヨーグルト、クラッカー パナナ	9 牛乳、せんべい 焼きうどん ブロccoliのフレーク和え パナナ 三つ葉とえのきのかき玉汁	10 豆乳、クラッカー バターロール 鶏の甘辛ケチャップ焼き レタスのピーナツのサラダ オレンジ パブリカスープ	11 牛乳、ポーロ ご飯 はんぺんのはさみ揚げ 蓮根の梅肉和え ミントマト 柿 五目味噌汁	12 運動会 	
14 体育の日	15 豆乳、ビスケット イタリアン焼きそば 青梗菜の洋風サラダ パナナ 茄子とベーコンのスープ 牛乳、じゃこご飯、スルメ	16 牛乳、クラッカー 牛卵とじ丼 白菜の甘酢和え りんご 味噌汁(にら、しめじ)	17 誕生日会 豆乳、せんべい バターロール ローストチキン スイートポテトサラダ ゆでブロccoli みかん ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	18 牛乳、ウエハース ご飯 鱈の蒲焼(甘酢あん) 小松菜と油揚げの和え物 ミントマト 柿 大根とワカメの味噌汁 牛乳、おからクッキー	19 牛乳、ポーロ 和風カレーライス グリーンサラダ オレンジ コンソメスープ 牛乳、ジャムサンド	
21 牛乳、クラッカー ご飯 豚肉と大根の炒め煮 きゅうりの胡麻酢和え 柿 味噌汁(さつま芋、葱)	22 即位礼正殿の儀	23 牛乳、ポーロ 栗ご飯 魚の照り焼き 青梗菜のゆかり和え ミントマト 梨 高野豆腐の味噌汁 牛乳、レモンクッキー	24 豆乳、クッキー 食パン(ジャム) ビーフシチュー ヨーグルトサラダ オレンジ 小魚 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	25 牛乳、ビスケット スパゲティナポリタン 和風フレンチサラダ パナナ 豆乳味噌スープ 牛乳、ホットケーキ	26 牛乳、ウエハース 豚肉と舞茸の混ぜご飯 もやしのおかか和え りんご 味噌汁(キャベツ、さつま揚げ) 牛乳、あんこラスク	
28 牛乳、クラッカー ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ミントマト 梨 味噌汁(ほうれん草、玉葱)	29 芋掘り遠足 豆乳、ウエハース けんちんうどん 揚げボールの炒り煮 塩キャベツの海苔和え パナナ 小魚 牛乳、ひじきとチーズの混ぜご飯 スルメ	30 牛乳、ビスケット 秋鮭の散らし寿司 人参と豆苗の白和え りんご 沢煮椀 牛乳、ふかし芋	31 ハロウィン 豆乳、せんべい 黒糖パン 鶏のから揚げ 水菜の黒ごまサラダ オレンジ パンプキンスープ 牛乳、おばけせんべい	 <p>乳児クラスの午前食に今まで子供の好き・嫌いを考えて果物を出していましたが、糖質摂取量等の見直しをし、10月1日より果物はなくなります。</p>		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。