

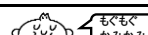
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	2 牛乳100(未満児)、ポーロ	3 ウエハース
昼食				おにぎり、ウインナー、りんごジュース	トッピングそうめん	牛乳200、肉味噌うどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後				牛乳100、保存食おやつ	牛乳100、米せんべい	ソフトせんべい
午前	5 牛乳100(未満児)、Caせんべい	6 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	7 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	8 牛乳100(未満児)、ウエハース	9 牛乳100(未満児)、ビスケット	10 ソーダクラッカー
昼食	御飯、ドライカレー、ちくわの磯辺あげ、バナナ (㊦)	御飯、鰯のかば焼き、ブロッコリーののり和え、味噌汁 (㊦)	御飯、焼き肉、南瓜サラダ、そうめん汁	御飯、鶏のトマトだれかけ、切干大根と小松菜の炒り煮、コンソメスープ	御飯、鮭のパン粉焼き、中華春雨サラダ、お月見スープ、オレンジ	牛乳200、そうめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、プレッツェル(ソーダクラッカー)	牛乳100、揚げあられ(コーンフレーク)	牛乳100、えびせんべい(赤ちゃんえびせん)	牛乳100、クッキー(マナ)	牛乳100、フライドポテト	せんべい
午前	12 牛乳100(未満児)、オレンジ	13 牛乳100(未満児)、米せんべい	14 牛乳100(未満児)、ポーロ	15 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	16 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	17 牛乳100(未満児)、コーンフレーク
昼食	御飯、青椒肉絲、ししゃもの唐揚げ、味噌汁 (㊦)	御飯、焼き魚、南瓜の煮付、中華スープ	御飯、ポークカレー、桜干し天ぷら、大根サラダ (㊦)	御飯、照り焼きチキン、コールスローサラダ、すまし汁	御飯、麻婆春雨、南瓜の天ぷら、即席漬け、チーズCa	牛乳200、冷やし中華、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、米粉のクランチクッキー	牛乳100、薄焼きクッキー(ビスケット)	牛乳100、Caウエハース、アイスクリーム(ヨーグルト)	牛乳100、コーン菓子	牛乳100、牛乳寒フルーツボンチ	せんべい
午前	19	20 牛乳100(未満児)、えびせんべい	21 牛乳100(未満児)、Caせんべい	22 牛乳100(未満児)、ポーロ	23	24 やさいせんべい
昼食	敬老の日	御飯、焼きがんと、トマト、マカロニサラダ、レバーしぐれ煮	お誕生日献立	御飯、豚肉のカレー風味焼き、ブロッコリー、納豆和え、味噌汁	秋分の日	牛乳200、スパゲティミートソース、キャンディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、お魚スナック(ポーロ)	牛乳100、ジャムサンド	牛乳100、おはぎ		ソーダクラッカー
午前	26 牛乳100(未満児)、ウエハース	27 牛乳100(未満児)、梨	28 牛乳100(未満児)、ビスケット	29 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	30 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	
昼食	御飯、ささ身のフリット、トマト、キャベツとパインサラダ、けんちん汁	御飯、鮭の味噌バター焼き、じゃが芋とピーマンのカレーきんぴら、具沢山スープ	御飯、鶏肉の唐揚げ、ミートボール、切干大根煮付、焼き麩汁、オレンジ	御飯、ハヤシシチュー、包み揚げ、キャベツとわかめごま酢あえ (㊦)	御飯、魚のごま照焼き、拌三絲、豚汁、チーズCa	
午後	牛乳100、ココアくず餅	牛乳100、クリームサンドビスケット(ビスケット)	牛乳100、きらず揚げ(ソフトせんべい)	牛乳100、かぼちゃプリン	牛乳100、型抜きビスケット(ベビー型抜き)	

新米がとれる季節です!

お米のひ・み・つ



お米のいいこと



ご飯をよーくかむと甘みを感じることができます。それはでんぷん(炭水化物)の甘みです。さらに胃で消化されると**ブドウ糖**に変わり、脳や身体を動かすエネルギー源となるのです



ご飯の材料は米と水だけ
シンプルなご飯は減塩・減脂

ゆっくりよく噛む習慣がつく粒の米は粉のパンに比べて噛む力が必要で咀嚼力アップ

消化吸収がよく、腹持ちもよい、体調に合わせて、お粥もできる