

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	月	麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム)	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ いもこ汁	鶏もも肉 キャベツ きゅうり わかめ ごま オリーブ油 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	520 kcal 21.1 g	575 kcal 23 g
19	火	麦茶 みかん	ごはん ミートローフ風ハンバーグ ゆでブロッコリーとカリフラワー 人参スープ	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 カリフラワー ブロッコリー 人参 ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		508 kcal 17.0 g	610 kcal 20.8 g
20	水	牛乳 バナナ	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 切り干しサラダ 味噌汁	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 さつま芋 ねぎ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	497 kcal 20 g	499 kcal 19.8 g
21	木	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜とハムの胡麻和え オニオンスープ	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ 小松菜 もやし 人参 コーン ハム すりごま 玉葱 パセリ	牛乳 フルーツゼリー カルシウムせんべい		504 kcal 20.8 g	506 kcal 19.7 g
22	金	牛乳 食べる 煮干し	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ バナナ	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン ケチャップ キャベツ 人参 コーン マヨドレ	牛乳 パンディング	食パン 牛乳 バター 卵	493 kcal 20.1 g	511 kcal 18.9 g
25	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん すき焼き風 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 ブロッコリー コーン オリーブ油 えのき 舞茸	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にとら	390 kcal 18.6 g	465 kcal 22.4 g
26	火	麦茶 バナナ	バターロール 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 かぼちゃサラダ キャベツスープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ 南瓜 きゅうり マヨドレ キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 バームクーヘン ハッピーターン		607 kcal 20.5 g	685 kcal 26.4 g
27	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま いらごま 片栗粉 ケチャップ ソース 牛乳 油 ほうれん草 人参 もやし 納豆 かまぼこ ねぎ えのき	牛乳 大学芋	さつま芋 油 水あめ ごま	530 kcal 22.4 g	553 kcal 22.7 g
28	木	麦茶 食べる 煮干し	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨドレ	牛乳 メロンパン		463 kcal 15.7 g	566 kcal 18.5 g
29	金	麦茶 ふかし芋	ごはん 豚肉の西京焼き チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	豚ロース 西京味噌 チンゲン菜 人参 もやし しらす干し ごま油 焼き麩 キャベツ	牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		505 kcal 19.1 g	553 kcal 23.1 g
30	土	麦茶 ぱりんこ	ガーリックライス キャベツとウインナーのソテー ポテトスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく キャベツ ウインナー ソース じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 ミニバームクーヘン		341 kcal 9.8 g	406 kcal 12 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つたいないのでなるべく薄く皮をむくのがおすすめです！

