

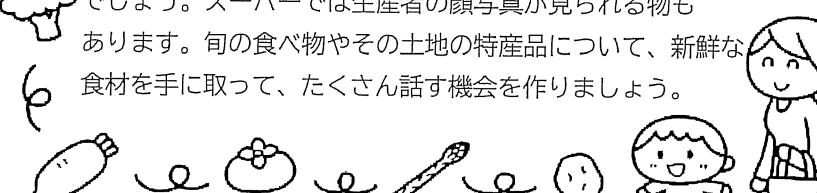
(こりす組)

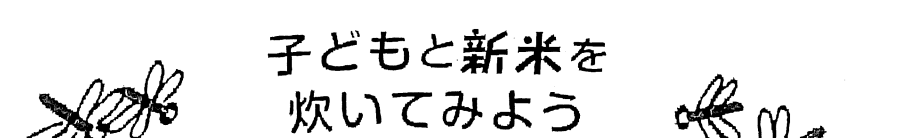
日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	水	ハヤシライス・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子	手作りりんごゼリー・麦茶	466	14.9	14.1	230	2.0
2	木	ジャージャーめん・コーンスローサラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット	いちごのケーキ・麦茶	538	16.3	19.3	62	2.1
3	金	栄養すいとん・野菜のマリネ・食パン（ブルーベリージャム）・牛乳	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	476	21.3	12.1	324	2.1
6	月	月見つくね・ブロッコリーの和風マヨサラダ・メープルパン・すまし汁（ほうれん草・豆腐）	プチお菓子	ジャムサンド・牛乳	489	27.6	19.7	219	2.5
7	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	152	0.3
8	水	ポークカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬け	プチお菓子	キャロットゼリー・麦茶	455	15.4	11.6	243	2.0
9	木	スパゲティーミートソース・ちくわのサラダ・ヨーグルト	ビスケット	抹茶のスコーン・野菜ジュース	527	18.1	14.4	151	1.5
10	金	鶏肉のごま焼き・カレーポテトサラダ・チーズパン・オニオンスープ	プチお菓子	きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	556	20.4	25.3	139	2.5
14	火	プチ照り焼き・プチふんわりメープル・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	149	0.2
15	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子	手作りみかんゼリー・麦茶	516	17.6	16.1	247	2.3
16	木	白身魚の香草パン粉焼き・まめまめ煮・さつま芋パン・豚汁	ビスケット	甘納豆のふんわり蒸しケーキ・牛乳	543	31.1	20.8	374	2.5
17	金	味噌ラーメン・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	455	16.9	11.0	140	2.1
20	月	鶏肉のオーロラソース焼き・シーザーサラダ・たまごパン・みそ汁（豆腐・油揚げ）	プチお菓子	みかんのケーキ・野菜ジュース	502	16.4	18.0	85	2.0
21	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	504	11.6	9.7	149	0.2
22	水	ミンチカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子	手作りぶどうゼリー・麦茶	495	15.6	14.0	239	1.7
23	木	肉うどん・納豆サラダ・ヨーグルト	ビスケット	おにまんじゅう・麦茶	487	16.6	13.8	212	1.9
24	金	鶏肉のピザソース焼き・ささみとトマトのマリネ・食パン（いちごジャム）・マカロニスープ	プチお菓子	バナナ蒸しパン・牛乳	504	24.5	18.2	253	2.1
27	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・高野と大豆の煮物・プレーンパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子	ココアのスコーン・野菜ジュース	476	25.3	20.0	196	2.3
28	火	プチスパゲティー・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	505	13.8	11.4	175	2.0
29	水	お野菜そぼろ丼・バンバンジー・牛乳	プチお菓子	手作りパインゼリー・麦茶	468	22.4	9.5	257	1.1
30	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット	おむすびくん・麦茶	484	17.6	10.5	133	1.5
31	金	鶏の唐あげ・かぼちゃサラダ・プチパン・ハロウィンチャウダー	プチお菓子	シュガーラスク・麦茶	503	19.7	25.6	60	2.0



地元でとれた食材を食べよう

（地域でとれた物を地域で消費する、「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。最近では、子どもたちが地元の農業や農作物を身近に感じられるように、学校給食でも地域でとれた農作物を利用する活動が始まっています。家庭で取り組むなら、子どもといっしょに畑を見に行ったり買い物に行ったりするとよいでしょう。スーパーでは生産者の顔写真が見られる物もあります。旬の食べ物やその土地の特産品について、新鮮な食材を手にとって、たくさん話す機会を作りましょう。）





子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいてごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

