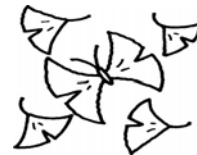




10がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしゅく	おやつ		しょくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
26	げつ	チキンなんばん キャベツのごまあえ ポテトスープ	とりにく、たまご、きゅうり、らっきょう、ハム、コーン すりごま、ほうれんそう、たまねぎ、じゃがいも	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ジャックパン りんごジュース	まめるい	608kcal 720kcal	20.1g 20.4g	21.7g 19.0g	4.4g 1.7g
13.27	か	のっぺいじる きりぼしだいこんのシーチキンあえ なつとう りんご	ぶたにく、さといも、はくさい、にんじん、ほうれんそう こんにやく、あぶらあげ、ちくわ、かまぼこ、もやし きりぼしだいこん、ツナ、きゅうり、なつとう、のり あおのり、りんご	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	ごぼうクッキー ミルク	しゅじつるい	459kcal 718kcal	25.2g 26.4g	13.4g 19.1g	4.0g 1.5g
14.28	すい	やさしいりマーボーとうふ ちゅうかサラダ さといものみそしる チーズ	ぶたひきにく、もめんとうふ、にんじん、たまねぎ なす、いんげん、グリーンピース、しいたけ、たけのこ きゅうり、レタス、たまご、ハム、はるさめ、さといも ねぎ、しめじ、チーズ	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	きのこのたきこみごはん オレンジジュース	ぎょかいりい	559kcal 663kcal	27.8g 26.5g	13.4g 13.5g	4.9g 2.6g
1.15.29	もく	さけのちゃんちゃやき さつまいもとにんじんのしらあえ たまごスープ パイン	さけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ もやし、さつまいも、もめんとうふ、ツナ、ごま はるさめ、たまご、ほうれんそう、パイン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	1日シュウクリーム カルピス 15.29日カリカリパン カルピス	にくるい	1日418kcal 660kcal 15.29日460kcal 688kcal	24.5g 24.9g 26.4g 26.1g	19.0g 18.1g 17.9g 17.2g	2.9g 1.8g 3.3g 2.1g
2.16.30	きん	ひじきいりたまごやき ごぼうサラダ ほうれんそうスープ バナナ	ひじき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、たまご ごぼう、ごま、ハム、バナナ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	353kcal 590kcal	12.6g 17.8g	14.7g 19.0g	3.3g 1.9g
3.17.31	ど	カレーうどん わかめサラダ バナナ チーズ	うどん、にんじん、たまねぎ、コーン、ぶたにく キャベツ、わかめ、きゅうり、ごま、ツナ バナナ、チーズ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	たまごるい	611kcal 600kcal	23.8g 21.7g	14.4g 13.2g	5.2g 2.2g
5.19	げつ	さんまのかばやき やさいのおかかあえ こんさいのみそしる かき	さんま、さやいんげん、キャベツ、にんじん、もやし こまつな、かつおぶし、だいこん、ごぼう、たまねぎ あぶらあげ、こんにやく、かき	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	チーズケーキ カルピス	にくるい	500kcal 647kcal	25.6g 25.0g	13.0g 13.1g	4.7g 2.4g
6.20	か	とうふカレー シルバーサラダ チーズ バナナ	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん コーン、グリーンピース、はるさめ、ハム、きゅうり レタス、わかめ、しろきくらげ、チーズ、バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	くりごはん りんごジュース	ぎょかいりい	580kcal 647kcal	18.7g 22.0g	14.5g 20.1g	4.0g 2.0g
7.21	すい	やさいのオーロラに コーンサラダ はくさいとうとうふのスープ	じゃがいも、ツナ、たまねぎ、さやえんどう、にんじん コーン、キャベツ、レタス、きゅうり、はくさい、なると もめんとうふ、しいたけ、グリーンピース、ベーコン	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	オレンジパバロア ミニフィッシュ	かいそうるい	472kcal 600kcal	25.7g 19.4g	19.8g 20.9g	6.5g 2.8g
8.22	もく	はんぺんハンバーグ ほうれんそうのいためもの スープ はっさく	はんぺん、とりひきにく、ぶたひきにく、たまねぎ にんじん、しめじ、えのき、ほうれんそう、ハム はるさめ、たまご、キャベツ、もやし、コーン もめんとうふ、はっさく	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	シリアルクッキー ミルクココア	まめるい	423kcal 650kcal	22.4g 21.6g	13.3g 13.1g	3.1g 1.2g
9.23	きん	あつあげとかぼちゃのみそに ごまドレサラダ とりとねぎのスープ パイン	あつあげ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ ほうれんそう、にんじん、ねりごま、すりごま とりにく、ねぎ、だいこん、あぶらあげ、パイン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	348kcal 592kcal	16.2g 19.8g	13.6g 18.1g	4.2g 2.0g
24	ど	ナポリタン コールスローサラダ たまごスープ チーズ	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり、たまご、ほうれんそう しめじ、とうふ、チーズ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	ぎょかいりい	450kcal 477kcal	16.6g 16.9g	13.9g 13.0g	4.7g 2.2g

☆☆食育クイズ☆☆



Q.おいしいさんまの特徴は??

①黒目の周りが青 ②背中が銀色 ③口先が黄色

A.正解は③です。口先が黄色いもののほど脂がのっています。

目は澄んでいて、お腹が銀色に光り、張っているものが新鮮です。
さんまは脂肪分が多く、その脂には血液をさらさらにする働きがある
EPAや、あたまの回転が良くなると言われるDHAが含まれています。
良質なたんぱく質やビタミンも豊富なので健康で元気な身体を作る
ために適した食材ですね。

☆☆さんまの蒲焼き☆☆

(材料 4人分)

・さんまの開き 4切れ ・片栗粉 20g ・しょう油 15g ・砂糖 15g

(作り方)

①さんまに片栗粉を付けて、油で揚げる。

②鍋に、しょう油と砂糖を入れてタレを作る。

③①のさんまにタレを全体的に絡める。



* タレが絡んである事で、お魚が苦手な子でも食べやすいメニューです *

* 最後に、ごまをかけても美味しいですよ *