



| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| 1 月 おにぎり | 2 火 | 3 水 | 4 木 | 5 金 | 6 土 |
| お星さまコロッケ ミートボール ミートパンネ ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ | 鶏肉のケチャップ炒め コーン焼売 粉ふき芋 もやしと竹輪のゴマ酢和え フルーツ | エビフライ さつま芋レモン煮 焼きうどん ピーマン肉味噌 フルーツ | 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子 大根と厚揚げの煮物 フルーツ | 豆腐ハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティ 南瓜煮・切干大根煮 フルーツ | 味噌カツ 千切りキャベツ 蓮根炒め オムレツ 竹輪煮・漬物・デザート |
| 8 月 | 9 火 おにぎり | 10 水 そぼろごはん | 11 木 | 12 金 コーンごはん | 13 土 |
| 体育の日 | 鶏の唐揚げ 焼きちゃんぽん ポークピッツ 金平牛蒡 フルーツ | サバの照焼き 枝豆 蒟蒻炒め煮 マカロニカレーサラダ フルーツ | 白身魚の唐揚げオーロラソース 竹輪煮 マカロニソテー 春雨の酢の物 フルーツ | タンドリーチキン ミニアメリカンドッグ 白菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ | イカ野菜カツ 焼売・千切りキャベツ 根菜炒め 茶碗蒸し 里芋煮・漬物・デザート |
| 15 月 のり弁風ごはん | 16 火 | 17 水 | 18 木 おにぎり | 19 金 | 20 土 |
| 豚肉と春雨の中華炒め 竹輪の天ぷら さくら焼売 バンバンジーサラダ フルーツ | 焼き鮭のタルタルソースがけ ウィンナー 金平蓮根 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ | 鶏つくね おさかなナゲット 野菜炒め 生麩の煮物 フルーツ | 揚げ鶏のレモン煮 厚揚げ煮 ビーフンソテー じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ | 野菜メンチカツ 蒸しさつま芋 焼そば 人参枝豆サラダ フルーツ | 白身魚フライ ウィンナー 千切りキャベツ・若竹煮 とろろパック 笹かま煮・漬物・デザート |
| 22 月 | 23 火 枝豆ごはん | 24 水 おにぎり | 25 木 | 26 金 | 27 土 |
| 照焼きチキン 南瓜の大学芋風 じゃが芋金平 ひじきサラダ フルーツ | 三角カレー春巻き ポークピッツ ソース焼きうどん じゃが芋煮 フルーツ | エビカツ ハムステーキ ブロッコリーのゴマ和え さつま芋金平・人参煮 フルーツ | 肉団子の酢豚風 チキンナゲット 高野豆腐煮 オクラ煮 フルーツ | 休校日 | ハロウィンパーティー |
| 29 月 おにぎり | 30 火 | 31 水 | ☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。 | | |
| 回鍋肉 イカフライ 大学芋 大豆ケチャップ煮 フルーツ | 鶏肉ゴマあんからめ ロールキャベツ マカロニソテー ブロッコリー・ツナ和え・がんもどき煮 フルーツ | 焼栗コロッケ ウィンナー スパゲティソテー キャベツカレーサラダ フルーツ | | | |



食物繊維
たっぷり



うの花あえ



ひじきの煮物



煮豆



南瓜の煮物



青菜のお浸し



さつま芋の甘煮



食物繊維はかみこたえがある食品に多く含まれています。よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、おなかがいっぱいになり、食べすぎを防いでくれます。また、よくかむことによって食べ物の味が一層わかるようになっておいしく食べられる効果もあり、一石二鳥にも三鳥にもなります。

よくかむといいことあるよ