

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳、お菓子	3	牛乳、お菓子	4	牛乳、お菓子	5	牛乳、お菓子	6	牛乳、お菓子	7	牛乳、お菓子
昼食	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、たらきのこがけ、さつま芋の甘煮、キウイフルーツ		豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、カリカリきゅうり、りんご		ゆかり御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、もも缶		御飯、すまし汁(かぼちゃ・えのき)、厚揚げと豚肉のみそ煮、きゅうりの酢の物(ちくわ)、なし		キッズビビンバ(ごま)、みそ汁(だいこん・わかめ)、ペイクレ芋(青のり)、バナナ		御飯、みそ汁(なす・わかめ)、白身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、にんじんサラダ、りんご	
午後	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)		スキム牛乳、焼きもちおにぎり		スキム牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも		スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ツナ・ひじき)		スキム牛乳、ビーフン(カレー・豚)		スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン	
午前	9	牛乳、お菓子	10	牛乳、お菓子	11	牛乳、お菓子	12	牛乳、お菓子	13	牛乳、お菓子	14	牛乳、お菓子
昼食	さけとひじきの混ぜごはん、大豆汁(キャベツ)、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、もも缶		御飯、みそ汁(なす・あげ)、肉じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナ和え、りんご		御飯、みそ汁(さつまいも・こまつな)、白身魚の煮つけ、きんぴらごぼう(いんげん・こま)、バナナ		御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、がんもどき、野菜の磯あえ(ごま)、みかん缶		御飯、わかめスープ、豚肉のもち米蒸し、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)、りんご		ビーフン五目(えび)、わかめスープ(もやし、トマト、オレシ)	
午後	スキム牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)		スキム牛乳、豆乳ももゼリー、おやつ小魚(ごま)		スキム牛乳、米粉ドーナツ(大豆粉・レーズン)		スキム牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト		スキム牛乳、おにぎり(じゃこごま)		スキム牛乳、米粉蒸しパン・パイ	
午前	16		17	牛乳、お菓子	18	牛乳、お菓子	19	牛乳、お菓子	20	牛乳、お菓子	21	牛乳、お菓子
昼食	 <p>敬老の日</p>		野菜納豆丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの酢の物、もも缶		御飯、鶏汁(だいこん・かぼちゃ)、豆腐のごまみそ焼き、もやしのツナ酢あえ(ひじき)、バナナ		御飯、豆腐スープ、豚肉とたまねぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコリー・いも)、キャベツのフルーツ和え(もも)		御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ、りんご		御飯、ミートボールのカレーシチュー、切干大根のサラダ、バナナ	
午後			スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、せんべい		スキム牛乳、おにぎり(つぶあん)		スキム牛乳、にんじんボンデケーキ		スキム牛乳、野菜もち(こまつな)		スキム牛乳、おにぎり(焼き)	
午前	23		24	牛乳、お菓子	25	牛乳、お菓子	26	牛乳、お菓子	27	牛乳、お菓子	28	牛乳、お菓子
昼食	 <p>振替休日</p>		さといも御飯、すまし汁(豆腐・ねぎ)、さばの焼きおろし煮、もも缶		御飯、はるさめスープ(わかめ)、マーボー豆腐(キッズ)、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ		きのこクリームライス、ゆでブロッコリー、昆布の煮物(にんじん)、りんご		カレー風味のトマトライス、豆腐のすまし汁、ゆでブロッコリー、みかん缶		御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、鶏しぼりの甘辛煮、じゃが芋炒め、フルーツカクテル(キウイ・もも)	
午後			スキム牛乳、かぼちゃかん(あずき)		スキム牛乳、スイーツポテト		スキム牛乳、米粉のケーキサレ(コーン)		スキム牛乳、焼きもちおにぎり		スキム牛乳、凍り豆腐のもっちりココアパン	
午前	30	牛乳、お菓子	<p>★塩の効果</p> <p>①臭みをとる  肉や魚に塩をふってしばらくおくと、水分と一緒に臭みの成分が出ます。</p> <p>②たまねぎの辛みを減らす  たまねぎに塩をふると辛味成分が外に出て食べやすくなります。</p> <p>③味の染み込みをよくする  塩をふって水分を抜くことで、調味料が馴染みやすくなり、また味付けをした時に食材から水分が出て味が薄くなるのを防ぎます。</p> <p>④変色防止  りんごを塩水につけておけば変色を防ぐことができ、青菜をゆでる際に塩を加えることで鮮やかな緑色を保つことができます。</p> <p>⑤甘味やうま味を際立たせる  塩にはうま味や甘味を引き立たせる効果もあります。</p> <p>⑥噛みやすく・飲み込みやすくする  程よい塩分があると咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べすすめることができます。</p>									
昼食	御飯、みそ汁(だいこん・いも)、白身魚のフリット、フライドにんじん、きゅうりのゆかり和え、りんご											
午後	スキム牛乳、米粉の甘酒蒸しパン											
午前												
昼食												
午後												