



	月	火	水	木	金	土
	27	14, 28	1, 15, 29	2, 16, 30	3, 17	4
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・さんま丼 ・豆腐と野菜のみそ汁 ・フルーツ (ご飯)	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜のはさみ揚げ ・切干大根のサラダ ・旬野菜のすまし汁 ・佃煮 ・フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・人参ポタージュ ・フルーツ [パン]	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のカレー ムニエル ・白菜の昆布和え ・温野菜 ・油揚げと玉ねぎのみそ汁 ・フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・のりつくねの照り焼き ・白和え ・卵と玉ねぎのみそ汁 ・フルーツ [ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・中華スープ ・フルーツ [豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン缶]
	<ul style="list-style-type: none"> 〔さんま ほうれん草〕 〔豆腐 人参 ごぼう キャベツ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔鶏挽肉 れんこん じゃがいも〕 〔切干大根 きゅうり 人参 ミニトマト〕 〔かぶ 白菜 かぶの葉〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔合挽肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり〕 〔人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔鮭 カレー粉〕 〔白菜 人参 塩昆布〕 〔キャベツ ブロッコリー ミニトマト〕 〔油揚げ 玉ねぎ 人参〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔豆腐 こんにゃく 人参 ほうれん草 すりごま〕 〔卵 玉ねぎ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ウインナー 人参 玉ねぎ ビーマン〕 〔卵 玉ねぎ パン粉 粉チーズ パセリ〕
おやつ	チヂミ 牛乳	プリン 牛乳	スイートポテト 牛乳	果物とお菓子 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	おせんべい ベジタべるゼリー 牛乳
離乳食おやつ	初期	すりおろしりんご	つぶしバナナ	ふかし芋	赤ちゃんせんべい	野菜せんべい
	中期	刻みりんご	刻みバナナ	ふかし芋	たまごボーロ	野菜せんべい
	後期	スティックりんご	スティックバナナ	ふかし芋	たまごボーロ	かぼちゃマッシュ

	月	火	水	木	金	土
	6	7, 21	8	9, 23	10, 24	11, 25
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・かき玉 オニオンスープ ・フルーツ [スパゲティー]	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の竜田揚げ ・キャベツの胡麻酢和え ・小松菜となめこのみそ汁 ・おからのふりかけ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の和風ピカタ ・きのこことベーコンのソテー ・チンゲン菜と大根のスープ ・フルーツ [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこの炊き込みごはん ・にゅうめん ・フルーツ [ご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの煮付け ・浦上そぼろ ・旬野菜のみそ汁 ・納豆 [麦入りご飯]	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・コンソメスープ ・フルーツ [ご飯]
	<ul style="list-style-type: none"> 〔ウインナー 人参 玉ねぎ ビーマン〕 〔卵 玉ねぎ パン粉 粉チーズ パセリ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔鯖〕 〔キャベツ 白菜 人参 きゅうり〕 〔小松菜 なめこ〕 〔おから かつお節 しいりごま〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔豚肉 卵〕 〔ベーコン しめじ エリンギ えのき キャベツ 玉ねぎ〕 〔大根 人参 チンゲン菜〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔鶏肉 人参 ごぼう しいたけ しめじ こんにゃく ちくわ 油揚げ いんげん たくあん〕 〔素麺〕 〔色板 わかめ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔カレイ 生姜〕 〔豚肉 ごぼう もやし 人参 こんにゃく〕 〔かぶ 大根 かぶの葉 白菜 さつまいも〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ〕 〔玉ねぎ キャベツ〕
おやつ	6日、20日 おせんべい カステラ、いりご 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	野菜チップス 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ビスケット さつまいもちゅぷ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期	赤ちゃんせんべい	つぶしバナナ	ミルクマッシュ	マンナ	ふかし芋 動物ビスケット
	中期	チーズクラッカー	刻みバナナ	きな粉マッシュ	マンナ	ふかし芋 動物ビスケット
	後期	チーズクラッカー	スティックバナナ	きな粉ポテト	マンナ	ふかし芋 動物ビスケット

お誕生会メニュー(10/22)



～旬の食材～

★さんま★
タンパク価の高さは魚の中でもトップクラスで、牛肉やチーズさえもしのぐ効率の良いタンパク食品です。脳細胞や目の網膜の活性化に効果があるDHAや、動脈硬化を 방지、抗血栓、コレステロールの低下に効果があるといわれているEPAもたっぷり含んでいます。

★さつまいも★
主成分はでんぷんで、その他にビタミンC、B1、B6なども豊富に含んでいます。食物繊維もたっぷりなので体の外も内もきれいにしてくれるので、美容にも効果大です。

★チンゲン菜★
カルシウムや鉄などのミネラル類が多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。油で炒めると色鮮やかになり、ビタミンやミネラルの吸収率も高まります。

郷土料理

10月は長崎県の『浦上そぼろ』です！ ※その日に使用する材料を使用し、ポルトガル宣教師の勤めから生まれた調理しています。詳しい材料は各自素朴で甘辛い豚肉と野菜の炒めもので、の連絡ノートに書いています。「浦上」は昔からキリシタンの里として知られる地域で、宣教師たちが食文化を伝えたといわれています。ポルトガル語で「余り物」を意味する「ソブレード」や、材料を粗く切ると意味の「粗そぼろ」から名づけられたという説があるそうです。

離乳食

◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥(初期)10倍～7倍粥