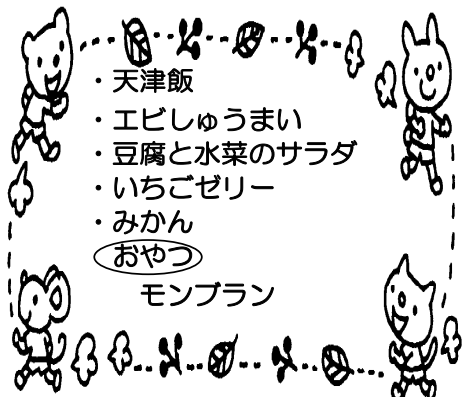




	月	火	水	木	金	土	
	26	13, 27	14, 28	1, 15	2, 16, 30	3, 31	
昼食	お弁当日	・鯖の塩焼き ・筑前煮 ・小松菜となめこのみそ汁 ・佃煮 [麦入りご飯] [鯖] [鶏肉 こんにゃく ごぼう だいこん 人参 しいたけ れんこん ちくわ いんげん] [小松菜 なめこ]	・ミックスサンド ・人参ポタージュ ・フルーツ [パン] [ハム 卵 きゅうり じゃがいも パセリ チーズ シーチキン缶] [人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ]	・鮭とチンゲン菜のごま味噌煮 ・卵の花 ・玉ねぎとえのきのみそ汁 ・大根の甘酢漬 [麦入りご飯] [鮭 チンゲン菜 ごま] [豚肉 おから こんにゃく 油揚げ しいたけ ごぼう 人参 ほうれん草] [えのき [大根 玉ねぎ わかめ]]	・ひじきご飯 ・柿なます ・けんちん汁 ・フルーツ [ご飯] [豚肉 ひじき 油揚げ ちくわ 人参 いんげん] [柿 大根 人参] [鶏肉 こんにゃく 豆腐 油揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう ほうれん草]	・チキンライス ・コンソメスープ ・フルーツ [ご飯] [鶏肉 人参 玉ねぎ グリンピース] [キャベツ 玉ねぎ]	
		・ビスコ ・おせんべい ・するめ ・牛乳	・バナナマフィン ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・ちんすこう ・牛乳	・クラッカーサンド ・牛乳	・ビスケット ・おさつちゅぷ ・ゼリー ・牛乳
離乳食おやつ	初期	赤ちゃんせんべい	つぶしバナナ	マンナ	マッシュポテト	すりおろしりんご	かぼちゃちゅぷ
	中期	かぼちゃクッキー	刻みバナナ	マンナ	きな粉マッシュ	刻みりんご	鉄入りビスケット
	後期	かぼちゃクッキー	スティックバナナ	マンナ	きな粉ポテト	スティックりんご	鉄入りビスケット

	月	火	水	木	金	土	
	5, 19	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	
昼食		・イタリアン ・スパゲティー ・かき玉 ・オニオンスープ ・フルーツ [スパゲティー] [ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム] [卵 玉ねぎ パセリ パン粉 粉チーズ]	・さんまのカレー ・風味フリッター ・小松菜と油揚げの煮びたし ・温野菜 ・豆腐とごぼうのみそ汁 [麦入りご飯] [さんま カレー粉] [小松菜 油揚げ] [キャベツ ブロッコリー トマト] [豆腐 ごぼう]	・鶏肉としめじのマヨ炒め ・かぶのおかか和え ・春雨スープ ・フルーツ [麦入りご飯] [鶏肉 キャベツ しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン] [かぶ かつお節] [春雨 人参 もやし わかめ ごま]	・おにぎり ・鰯の生姜煮 ・豚汁 ・フルーツ [ご飯] [しらす干し 小松菜 梅 かつおの佃煮] [鰯 生姜] [豚肉 里芋 油揚げ こんにゃく ちくわ 大根 人参 ほうれん草]	・和風 ・れんこんバーグ ・レインボー ・サラダ ・はんぺんと ・ねぎのすまし汁 ・かぶの葉の ・ふりかけ [麦入りご飯] [豚挽肉 れんこん ひじき 青ねぎ] [ハム きゅうり 3色マカロニ パプリカ ほうれん草] [はんぺん 人参 白ねぎ] [かぶの葉 ちりめん かつお節 ごま]	・豚肉と玉ねぎ ・のぶっかけ丼 ・大根のみそ汁 ・フルーツ [ご飯] [豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜] [大根 キャベツ]
		・アメリカンドック ・牛乳	・ボンデケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・プリン ・牛乳	・おからの ・パウンドケーキ ・牛乳	・おせんべい ・ベジタべる ・ラムネ ・牛乳
離乳食おやつ	初期	野菜せんべい	つぶしバナナ	さつま芋マッシュ	すりおろしりんご	マッシュポテト	ウエハース
	中期	野菜せんべい	刻みバナナ	ふかし芋	刻みりんご	きな粉マッシュ	チーズクラッカー
	後期	野菜せんべい	スティックバナナ	ふかし芋	スティックりんご	きな粉ポテト	チーズクラッカー

お誕生会メニュー(10/29)



～旬の食材～

☆里芋☆

水分以外のほとんどがでんぷんで加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウムも大量に含まれ食物繊維がたっぷりなので体脂肪や生活習慣が気になる人にもおすすめ。ぬめりには粘膜を保護する作用があり、胃炎や胃潰瘍の予防だけでなく風邪などの感染症にも有効です。

☆柿☆

豊富なビタミンCとカロテンが、健康な肌と風邪に負けない強い体作りをサポートします。柿に含まれるビタミンCは、みかんやいよかんなどの柑橘類の約2倍といわれています。カリウム、食物繊維も多く生活習慣病を防げます。「柿が赤くなると医者が青くなる」という説も薬効の強さを示すそれなりの根拠があるようです。

郷土料理

10月は奈良県の『柿なます』です！大根と人参で作る酢の物に柿を加えたものです。歴史の古い郷土料理であり平安時代にはすでに食されていたとされています。砂糖の代わりに柿を使って、甘味を加えたのが始まりとされています。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
 ◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
 ◎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～軟飯(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥