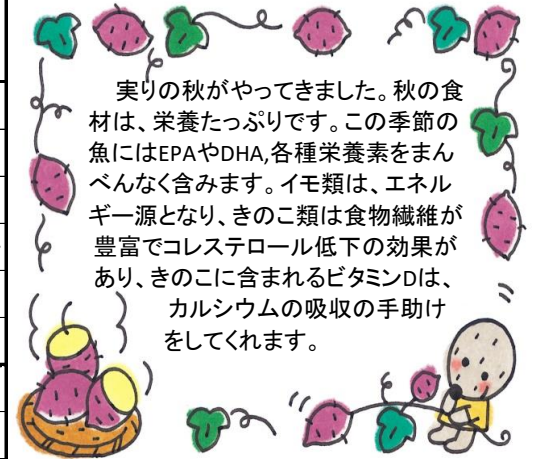


日付 曜日	10時の おやつ	お 屋 ご は ん				3 時 の お や つ
		主食	汁もの	主菜	副菜	
2 月	クラッカー	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	鮭の醤油麹焼き	ごま酢和え	梨 棒チーズ
3 火	いりこ	玄米ごはん	かつおだしの中中華スープ	マーボー茄子	ブロッコリーのちりめんかけ	オレンジゼリー かんぱん
4 水	スティックきゅうり	雑穀入り玄米ごはん	豆腐の味噌汁	赤魚の塩焼きわかめあんかけ	ごぼうのきんぴら	ミルク ふかし芋
5 木	昆布	玄米ごはん	切干大根の味噌汁	厚揚げのきのこチーズ焼き	かぶの和風サラダ	りんごのコンポート クラッカー
6 金	棒チーズ	玄米ごはん	なめこ汁	魚の香味焼き	納豆和え(キャベツ・えのき)	フルーツヨーグルト 昆布
7 土	りんご	きのこ炊き込みご飯	豆腐のすまし汁	里芋の揚げ煮	小松菜の梅おかかかえ	牛乳 せんべい
9 月						
10 火	ふかし芋	玄米ごはん	きのこの味噌汁	めざし	切干大根のナムル	ミルク 大学芋
11 水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん	麩の味噌汁	里芋と厚揚げのごま味噌煮	ほうれん草のお浸し	白玉ぜんざい 昆布
12 木	昆布	玄米ごはん	豆腐とわかめの味噌汁	揚げ魚のきのこあんかけ	温野菜(塩麹カレードレッシング)	柿 棒チーズ
13 金	かんぱん	玄米ごはん	キャベツの味噌汁	高野豆腐と秋野菜の炊き合わせ	納豆和え(小松菜・カレー豆腐)	黒ごまプリン クラッカー
14 土	いりこ	パン2種類	きのこのポタージュ		りんご	ヨーグルト ビスケット
16 月	せんべい	玄米ごはん	さつま芋の味噌汁	鶏肉とチンゲン菜の春雨炒め	かぶの酢の物	ミルクココア 人参蒸しパン
17 火	棒チーズ	玄米ごはん 	じゃが芋の味噌汁	厚揚げと切干大根の煮付け	春雨の酢の物	菓子 みかん 
18 水	りんご	雑穀入り玄米ごはん	ほうれん草の味噌汁	高野豆腐の揚げ煮	スイートポテトサラダ	抹茶ミルクくずもち いりこ
19 木	スティック人参	玄米ごはん	冬瓜入りスープ	魚の梅味噌煮	大根の昆布和え	さつま芋ごはんおにぎり
20 金	昆布	玄米ごはん	豆腐と水菜のすまし汁	鯛の満点揚げ	納豆和え(かぶ・わかめ)	にゅうめん
21 土	バナナ	梅ひじきご飯	豚汁	さつま芋のごま天ぷら	ジャー豆	バナナ 棒チーズ
23 月	昆布	玄米ごはん	きのこ汁	魚のカレー塩麹焼き	さつま芋の白和え	ミルク 南瓜ドーナツ
24 火	バナナ	玄米ごはん	わかめの味噌汁	鶏だんごのすきやき煮	ごま豆腐(柚子味噌)	飲むヨーグルト りんご
25 水	ふかし芋	雑穀入り玄米ごはん	里芋の味噌汁	魚のわかめ蒸し	ひじきの煮付け	青菜とちりめんの味噌焼きおにぎり
26 木	いりこ	玄米ごはん	のっぺい汁	魚の柚子焼き	小松菜と油揚げの煮浸し	いきなり団子 昆布
27 金	せんべい	里芋ご飯	ニラ入りごま味噌汁	鶏肉と秋野菜の醤油麹焼き	ピクルス 	牛乳 カラメルりんご豆乳ケーキ
28 土	棒チーズ	パン2種類	秋野菜のカレー		バナナ 	ぶどうゼリー せんべい
30 月	手作り麩菓子	玄米ごはん	カリフラワーの味噌汁	ししゃものカレー天ぷら	かぶと人参のおかかかえ	ミルクココア ナッツクッキー
31 火	いりこ	玄米ごはん	つみれ汁	大根のチーズ焼き	切り昆布の炒め煮	フルーツきんとん クラッカー

14日(土) プチこうりんぴっく

17日(火) わくわく遠足

27日(金) お誕生会



実りの秋がやってきました。秋の食材は、栄養たっぷりです。この季節の魚にはEPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。イモ類は、エネルギー源となり、きのこ類は食物繊維が豊富でコレステロール低下の効果が、きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収の手助けをしてくれます。

暑さもやわらぎ子供たちの食欲も、ぐんと増してきました。「お腹すいた〜」という声も聞こえてきます。「お腹がすく」という事は、とても大事なことです。生活リズムの基礎をつくることになり、健康な体作りに、繋がっていきます。

そして、子どもの食事で困っていること、あげられる、食べるのに時間がかかる、偏食する、むら食い、遊び食べをする、食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しが、小食など、これらの困りごと全てに共通する解決策の一つとして、食事時間が空腹で迎えられるようにすることです。



「まごはやさしい」の「やさしい」のはなし

「玄米菜食」とは、玄米と旬の野菜を中心とした食のあり方のことを言います。玄米を食べる時には、旬の野菜が欠かせないという教えでもあります。野菜を選ぶ時は、栄養素よりも旬のものを選ぶことが大切です。夏野菜は、体を冷やし、冬野菜は、体を温めてくれる。春夏秋冬、旬の野菜にはその時期にできる理由があるのです。

