

献立表



ひまわり第2保育園
* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 柿なます 豆乳味噌汁	2 ごはん 魚のみそ焼き おから すまし汁	3 文化の日 	4 塩むすび 豚汁
					ふかし芋 昆布・お茶
6 ごはん 炒り豆腐 さつまいもと 刻み昆布の煮物 味噌汁	7 さつまいもごはん 煮魚 ほうれん草の白和え すまし汁	8 ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら もやしのナムル 味噌汁	9 ごはん 厚揚げの煮物 里芋の和サラダ 味噌汁	10 ごはん 魚の竜田焼き 糸こんにゃくのきんぴら 人参の煮物 米粉シチュー	11 煮込みうどん じゃが芋の煮物
ホットケーキ いりこ・お茶	五平餅 いりこ・お茶	スイートポテト するめ・お茶	さつまいもとりんごの春巻き 昆布・お茶	昆布おにぎり 干し大根の煮物・お茶	かぼちゃパン するめ・お茶
13 ごはん 手羽元の塩麴焼き 五目豆 蒸しブロッコリー すまし汁	14 ごはん 高野と干大根の煮物 刻み昆布のサラダ 味噌汁	15 【ぞう組さんま焼き】 ごはん 魚のごま焼き／さんま焼き 納豆和え 味噌汁	16 お弁当の日 	17 ごはん 厚揚げステーキ さつまいもサラダ 結び昆布の煮物 すまし汁	18 豚ごぼうごはん みそ汁
ふかし芋 昆布・お茶	さつまいも入りきなこおはぎ するめ・お茶	ごぼうのから揚げ風 煮大豆・お茶	みたらし団子 いりこ・お茶	海苔巻き するめ・お茶	黒糖パン 昆布・お茶
20 ごはん 豆腐の五目焼き あらめの炒め物 味噌汁	21 ごはん 肉じゃが ほうれん草のナムル すまし汁	22 【りす組公開給食】 ごはん 魚の照り焼き ごぼうの煮物 蒸しブロッコリー 味噌汁	23 勤労感謝の日 	24 ごはん がんもの中華煮 キャベツのしらす和え 味噌汁	25 鮭と小松菜の混ぜごはん 味噌汁
夕焼けおにぎり 昆布・お茶	さつまいも入り蒸しパン いりこ・お茶	ジャムサンドパン 昆布・お茶		ごまじゃこおにぎり するめ・お茶	レーズンパン するめ・お茶
27 ごはん マーボー豆腐 干大根の酢の物 わかめスープ	28 鮭ときのこの 炊き込みごはん 里芋の煮物 ねぎ納豆 すまし汁	29 ごはん さつまいものかき揚げ ブロッコリーの おかか和え 味噌汁	30 ごはん 焼きさばと 玉ねぎの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>人気おにぎりナンバーワン! 〔 塩おにぎり 〕 お米の美味しさを引き立てる『塩』 普段の炊飯器でごはんを炊く時に、塩も一緒 に入れて炊くと楽チンです! お米 1 合 : 塩 1.5 g の割合で塩を入れることがポイント</p> </div>	
焼き芋 いりこ・お茶	さつまいもあん団子 するめ・お茶	切り干しおにぎり 昆布・お茶	大豆スコーン いりこ・お茶		

朝ごはんは、ごはんのみそ汁で元気いっぱい!



「あさごはん」の言葉の通り、朝は、**ごはん**がおすすめです

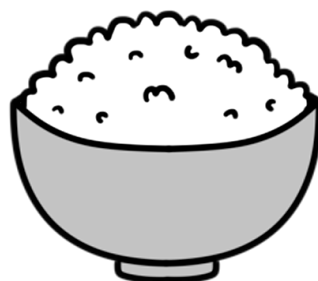
～ごはんの良いところ～

◎脳を活性化させる

→ごはんは、パンや麺より良く噛むので、唾液の分泌が増え、消化を助けてくれます。噛むことで脳が刺激され、脳も活性化します。

◎ごはんは、どんなおかずにもあう

→和風、洋風、中華風など、
どんなおかずにもあいます。



◎ごはんは腹持ちが良い

→パンは血糖値が急激に上がります。お米はゆっくりと上がるので、腹持ちもよく、肥満防止もにつながります。

◎繊維質が多く、便秘になりにくい

→食物繊維も多く含んでいるので、便秘予防に最適です。

パン食で登園されるお子さんもおられますが、朝は「ごはん」と「みそ汁」が大切です。
元気に過ごす子どもたちの為に、少し頑張ってみませんか？