



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	月	枝豆ごはん、五目汁 アラスカときゅうりの和えもの	枝豆、かぼちゃ、人参、ごぼう、ベーコン、豆腐 アラスカ、きゅうり、もやし、人参、えのきたけ	オープンリッツ お茶	458	魚介類
2	火	とりたま丼、 <u>卵の花和え</u> 麩のすまし汁	鶏肉、人参、卵、おから、干しいたけ 葉ねぎ、花麩、なると、えのきたけ、長葱	チーズカップケーキ スキムミルク	590	果物
3	水	サラダうどん、フルーツプリン ポテトときこのソテー	うどん、レタス、きゅうり、ハム、ツナ缶、卵 トマト、ベーコン、しめじ、じゃが芋	ムースゼリー	460	海草類
4	木	ごはん、ミニメンチボール 五色和え、味噌汁	キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン缶 人参、長葱、生わかめ、豆腐、油揚げ	米菓 お茶	584	卵類
5	金	ごはん、白身魚フライ ひじきサラダ、コンソメスープ	白身魚、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 コーン缶、ハム、ベーコン、ほうれん草、しめじ	ミアリカドック スキムミルク	580	果物
8	月	夕メ納豆ご飯、キャベツの味噌汁 切り干し大根サラダ	納豆、鶏挽肉、長葱、キャベツ、しめじ、ウインナー 切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ缶	チーズサンド スキムミルク	423	海草類
9	火	味噌ラーメン、シュウマイ 野菜の香味和え	中華麺、豚挽肉、人参、もやし、キャベツ、にら メンマ水煮、ほうれん草、しらす干し、卵	フルーツポンチ	428	きのこ類
10	水	ごはん、鶏肉の味噌マヨネーズ和え すき昆布サラダ、しめじ汁	鶏もも肉、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、しめじ、豆腐、小松菜、しらたき、長葱	ヨーグルト	539	果物
11	木	ごはん、さんまの蒲焼き おひたし、なめこ汁	さんま、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶 なめこ、豆腐、長葱	ゴッピザトースト スキムミルク	592	淡色野菜
12	金	チキンカレー、お茶 海苔酢和え	鶏ささみ、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース もやし、ほうれん草、ツナ缶	フルーツゼリー	552	卵類
15	月	<b>敬老の日</b>				
16	火	ごはん、鮭のつけ焼き ごまだれサラダ、豆腐	鮭、長葱、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参 もやし、豆腐、生わかめ	フルーツムース	490	きのこ類
17	水	塩焼きそば、中華あえ むらくも汁	焼きそば、豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン 鶏ささみ、きゅうり、レタス、卵、ベーコン、チゲソース	ももゼリー	451	魚介類
18	木	ごはん、きのこハンバーグ もやしサラダ、わかめスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、卵、しめじ、えのきたけ もやし、きゅうり、コーン缶、生わかめ、豆腐	ココア揚げパン スキムミルク	557	緑黄色野菜
19	金	あんかけきつね丼、甘酢和え すまし汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、かまぼこ、生わかめ きゅうり、アラスカ、なると、豆腐、長葱	バナナ	447	卵類
22	月	しめじとツナのごはん レバーのごまあえ、わかめ汁	しめじ、ツナ缶、人参、豚レバー、ほうれん草 もやし、豆腐、生わかめ、長葱	菓子 スキムミルク	576	果物
23	火	<b>秋分の日</b>				
24	水	ごはん、かきたま味噌汁 キャベツのおひたし、おからコロッケ	卵、人参、豆腐、ほうれん草、長葱、キャベツ えのきたけ、じゃが芋、おから、豆乳、豚挽肉	ヨーグルトあえ	514	緑黄色野菜
25	木	和風スパゲティ、野菜スープ コールスローサラダ	スパゲティ、ベーコン、人参、しめじ、えのきたけ キャベツ、きゅうり、ハム、白菜、ほうれん草、豆腐	ロールケーキ アップルティ	395	海草類
26	金	ハヤシライス、お茶 マカロニサラダ、スティックチーズ	豚肉玉葱、人参、マカロニ、ハム、キャベツ きゅうり、プロセスチーズ	あんみつ	575	魚介類
29	月	中華風ごはん、ワンタンスープ わかめとツナの和えもの	豚肉、人参、たけのこ水煮、ワンタン、白菜 ほうれん草、もやしツナ缶、きゅうり、キャベツ	フルーツドーナツ スキムミルク	594	きのこ類
30	火	ごはん、照り焼きチキン ごまあえ、味噌汁	鶏もも肉、玉葱、もやし、ほうれん草、コーン缶 大根、油揚げ、長葱	梨	436	卵類

### ☆食物繊維たっぷり！おからを食べよう☆

栃尾の名物 油揚げを作る際にできる「おから」。

おからは豆乳をしぼった残りですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでいます。また、たんぱく質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシーフードとして、注目を集めています！

#### おからの栄養

おからに含まれる食物繊維はごぼうの約2倍！おからの食物繊維は腸の運動を促してくれるので、便秘の解消や大腸がんの予防につながります。さらにおからには、ゆで大豆の約40%ものカルシウムが残っています。

給食でも、地元食材のおからを積極的に取り入れていきたいと思っています。

今月は、卵の花あえ（2日）とおからコロッケ（24日）に使用しています☆

