

月				火				水				木				金			
<p><b>おやつのとりに方を考えてみよう</b></p> <p>「おやつ」は漢字で書くと「御八つ」と書きます。江戸時代の「八つ時(現在の午後2時~4時頃)」に間食を食べる習慣があったことが由来とされています。おやつには、気分を変え、疲れやストレスを減らす効果がありますが、1日に摂ってもいい目安は「200kcal」と言われています。果物、乳製品(チーズ、ヨーグルト等)、いも類などを取り入れ、カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養を補う内容にしましょう。</p> <p>★市販のおやつエネルギーはどのくらい?</p> <p>ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal 板チョコ 1枚(50g) 約280kcal クッキー 1枚(10g) 約50kcal コーラ 1本(500ml) 約230kcal</p> <p>市販のお菓子を食べる時は、<b>栄養成分表示</b>を確認しよう!</p> <p>Let's try cooking!</p>																			
<p>4日 いもけんぴ (約5人分) 1人分 116kcal</p> <p>材料 さつまいも 1本(約250g) 揚げ油 適量 砂糖 大さじ3 水 大さじ3</p> <p>《作り方》 ①さつまいもを7mm×7mm、長さ5cmの拍子切りにし水さらしをして水をしっかり切る。 ②170度に熱した油で揚げる。 ③鍋に砂糖、水を火にかけ煮立てたところに揚げたさつまいもを入れて絡める。</p> <p>～注意事項～ ★油がはねるので、さつまいもはしっかり水気を切ってから、揚げましょう。 ★揚げ物をする時は、お家の人に声をかけましょう。</p>				<p>3 エネルギー 796kcal タンパク質 29.3g 脂質 19.4g</p> <p>【中華おこわ】 白米、もち米 豚肉 しめじ さやいんげん しょうが、にんにく しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ 【焼きぎょうざ】 ぎょうざ</p> <p>【トックスープ】 トック チンゲン菜 玉ねぎ、人参 たけのこ しょうゆ、鶏がら 【もやしのサラダ】 もやし 大阪しろな 赤ピーマン しょうゆ、穀物酢 ごま油、辛し粉</p>				<p>4 903kcal 33.8g 25.7g</p> <p>【ご飯】 【田舎汁】 豚肉 厚揚げ 突きこんにゃく 小松菜 しいたけ 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鶏肉の梅煮】 鶏肉、ごぼう しょうゆ 梅肉 【おかか和え】 花鰹 白菜、水菜 人参 しょうゆ 【いもけんぴ】 さつまいも 揚げ油</p>											
<p>7 810kcal 34.0g 19.4g</p> <p>【ご飯】 【ジュリエンスープ】 ベーコン キャベツ 大根 人参 セロリー しょうゆ ブイヨン</p>				<p>8 853kcal 35.4g 20.9g</p> <p>【鮭のポテト焼き】 鮭 玉ねぎ、パセリ マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ 【ペンネソテー】 マカロニ マッシュルーム にんにく トマトケチャップ ウスターソース 鶏ガラスープ</p>				<p>9 802kcal 32.2g 16.1g</p> <p>【厚揚げの中華煮】 豚肉、厚揚げ 白菜、玉ねぎ 人参、たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ でんぶん しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ</p> <p>【いかのチリソース】 いか、白ねぎ トマト缶、しょうが でんぶん トマトケチャップ しょうゆ パプリカ粉 トウバンジャン 鶏ガラスープ 【フルーツ杏仁豆腐】 杏仁寒天缶 桃缶</p>				<p>10 831kcal 26.5g 20.6g</p> <p>【ご飯】 【ポトフ】 鶏肉 かぶ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょうゆ 鶏がら 【フルーベリーセリー】</p> <p>【ミートボールのバーベキューソースがらめ】 ミートボール しょうが でんぶん りんごピューレ しょうゆ キャベツ きゅうり ホールコーン しょうゆ、レモン汁</p>				<p>11 843kcal 27.8g 16.5g</p> <p>【ご飯】 【がめ煮】 鶏肉 こんにゃく 大根 里いも 人参 ごぼう さやいんげん 干しいたけ しょうゆ 削り節</p> <p>【焼きししゃも】 カラフトししゃも 【豆腐の和え物】 豆腐 小松菜 ひじき 白みそ しょうゆ 【抹茶蒸しパン】 ケーキミックス 牛乳 抹茶</p>			
<p>14 体育の日</p> <p>献立掲示板のクイズの答え さつまいも しいたけ</p> <p>さつまいもは根がふくらんだものです。ビタミンCや食物繊維が多く、体の中からきれいにしてくれる野菜です。 しいたけの原木栽培では切った丸太に直接菌を植え付け、山林の中で栽培されています。</p>				<p>15 819kcal 32.2g 26.6g</p> <p>【栗ご飯】 白米 栗 【豚汁】 豚肉 こんにゃく もやし、人参 しめじ、ごぼう 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【秋刀魚の山椒焼き】 秋刀魚 しょうゆ 山椒粉 【酢の物】 きゅうり 赤玉ねぎ こんにゃく寒天 穀物酢 しょうゆ</p>				<p>16 862kcal 33.1g 37.7g</p> <p>【コッペパン】 【きのこのクリーム煮】 フランクフルト 玉ねぎ、かぶ チンゲン菜 エリンギ マッシュルーム 米粉 牛乳、生クリーム 粉チーズ、バター 鶏がら、豚骨</p> <p>【スパイシーチキン】 鶏肉、カレー粉 レモン汁 オールスパイス 【ポテトサラダ】 白いんげん豆 じゃがいも レタス、人参 ノンエッグマヨネーズ 【みかん】 みかん缶</p>				<p>17 785kcal 32.3g 21.2g</p> <p>【ご飯】 【わかめスープ】 鶏肉 白菜 玉ねぎ 白ねぎ 干しわかめ しょうゆ 鶏がら</p> <p>【豚肉のピリ辛炒め】 豚肉 しょうゆ コチュジャン トウバンジャン 【春雨サラダ】 春雨 チンゲン菜 人参 しょうゆ ごま油</p>				<p>18 812kcal 34.1g 21.1g</p> <p>【玄米入りご飯】 【すまし汁】 鶏肉 大根 人参 里いも しめじ 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【鱈のゆずみそがけ】 鱈 でんぶん 白みそ しょうゆ ゆず汁 揚げ油 【おひたし】 大阪しろな 水菜 しょうゆ</p>			
<p>21 790kcal 31.6g 22.4g</p> <p>【ジャンバラヤ】 白米、鶏ミンチ 玉ねぎ、トマト缶 さやいんげん にんにく パプリカ粉 チリパウダー カレー粉 鶏ガラスープ 【グリルチキン】 鶏肉 しょうが、しょうゆ</p> <p>【コンソメスープ】 キャベツ 大根、人参 セロリー しょうゆ ブイヨン 【花野菜のサラダ】 ブロッコリー カリフラワー しょうゆ 【はちみつレモンゼリー】</p>				<p>22 即位礼正殿の儀</p> <p>どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。</p> <p>和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとっています。</p>				<p>23 846kcal 33.1g 24.2g</p> <p>【玄米入りご飯】 【すき焼き】 牛肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 人参 ごぼう しょうゆ 削り節</p> <p>【鯖の塩焼き】 鯖 【ごま酢和え】 小松菜 れんこん 赤ピーマン 干しいたけ 細切り昆布 白ごま 穀物酢 しょうゆ</p>				<p>24 862kcal 35.4g 25.0g</p> <p>【ご飯】 【レタスとたまごのスープ】 たまご 鶏肉 レタス じゃがいも 玉ねぎ 人参 でんぶん しょうゆ 鶏がら</p> <p>【豚肉とにらの炒め物】 豚肉 しめじ、にら しょうゆ 【中華サラダ】 チンゲン菜 大根 ひじき しょうゆ ごま油 【ヨーグルト】</p>				<p>25 796kcal 37.9g 27.9g</p> <p>【鶏南蛮うどん】 うどん 鶏肉、油揚げ 白菜、ごぼう 人参、青ねぎ しめじ、でんぶん しょうゆ、削り節 【切干し大根の和え物】 切干し大根 ほうれん草 もやし、しょうゆ</p> <p>【かれのの野菜あん】 かれい 玉ねぎ 青ピーマン しょうが でんぶん 削り節 しょうゆ 揚げ油</p>			
<p>28 875kcal 31.2g 25.1g</p> <p>【ご飯】 【人参のポタージュ】 鶏肉 玉ねぎ、パセリ 米粉 牛乳、粉チーズ 生クリーム バター クリームコーン缶 人参ピューレ パプリカ粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【豚肉のバジルソース】 豚肉 でんぶん しょうゆ バジル 【じゃがスティック】 じゃがいも 【カラフルゼリー】</p>				<p>29 853kcal 33.8g 22.3g</p> <p>【玄米入りご飯】 【なめこのみそ汁】 豆腐、油揚げ 小松菜 なめこ 赤みそ 白みそ 削り節 【焼き鳥】 鶏肉 しょうが でんぶん、しょうゆ</p> <p>【みぞれ和え】 大阪しろな 大根 人参 しょうゆ 【りんごとさつまいもの重ね煮】 さつまいも りんご</p>				<p>30 848kcal 23.5g 22.3g</p> <p>【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく しょうが りんごピューレ カレールー トマトケチャップ ブルーベリー ウスターソース しょうゆ 鶏がら、豚骨</p> <p>【レタスのレモンマリネ】 レタス 小松菜 ホールコーン 赤玉ねぎ しょうゆ レモン汁 穀物酢 【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ みかん缶</p>				<p>31 816kcal 25.7g 17.5g</p> <p>【ご飯】 【くず汁】 鶏肉 大根 水菜 人参 くず粉 しょうゆ 削り節 【鰹ふりかけ】 削り節 粉鰹 しょうゆ</p> <p>【かき揚げ】 ちらしかまぼこ 玉ねぎ かぼちゃ 米粉 でんぶん 揚げ油 【白菜の和え物】 白菜 ほうれん草 しょうゆ</p>				<p>旬の味 秋野菜を 食べよう</p> <p>ごぼう さといも きのこ類 人参 じゃがいも れんこん</p>			