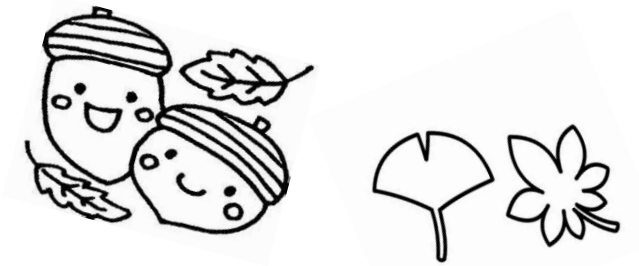


曜	行事予定	幼 児				乳 児					
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー	
1	金	おまつりごっこ	ごはん	かきあげ・ぶろっこりーのおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう まかるにあべかわ	608	牛乳	ご飯	かき揚げ・ぶろっこりーのおゆで・みそ汁・果物	牛乳・マカロニあべかわ	520
2	土			おこのみやき・わかめすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	604	牛乳	ご飯	お好み焼き・生酢・果物	牛乳・菓子	417
3	日	文化の日									
4	月	振替休日									
5	火	交通安全指導	ごはん	ようふうがんもどき・れたす・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・こっぺぱん	624	牛乳	ご飯	洋風がんもどき・レタス・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・コッペパン	493
6	水	総合避難訓練	ごはん	さかなのふらい・ぼいるきゃべつ・やさいすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	649	牛乳	ご飯	魚のフライ・ポイルキャベツ・野菜スープ・果物	牛乳・スイートポテト	583
7	木		ごはん	きゃべつばーぐ・ぶろっこりーのおゆで さといものにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	579	牛乳	ご飯	キャベツバーグ・ブロッコリーの塩茹で・里芋の煮付・果物	牛乳・おむすび	493
8	金	やきいも会		きつねうどん・くだもの	ぎゅうにゅう・やきいも	664	牛乳	ご飯	きつねうどん・果物	牛乳・やき芋	565
9	土			ちゃんぼんめん・かぼちゃのぐらっせ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	589	牛乳	ご飯	チャンポンメン・かぼちゃのグラッセ・果物	牛乳・菓子	438
10	日										
11	月	児童鑑賞会(長)	ごはん	おやこに・すばげていーそてー・くだもの	ぎゅうにゅう かし・ちーず	600	牛乳	ご飯	親子煮・スパゲティーソテー・果物	牛乳・菓子・チーズ	521
12	火		ごはん	しろみざかなのほいるむし・とまと まーぼーもやし・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	572	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・トマト・麻婆もやし・果物・牛乳	お茶・ソファール	508
13	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	すきやきふうに・ぼてとさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんど	647	牛乳	ご飯	すき焼き風煮・ポテトサラダ・果物	牛乳 カスタードクリームサンド	572
14	木	玉ねぎ苗植え	ぱん	かれーしちゅー・つなさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	637	牛乳	パン	カレーシチュー・ツナサラダ・果物	牛乳・おむすび	537
15	金	誕生会 発育測定	ごはん	もぶりめし・ちきんかつ・ぶろっこりーのおゆで わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	595	牛乳		もぶり飯・チキンカツ・ブロッコリーの塩茹で・和風サラダ・果物	牛乳・菓子	519
16	土			おこのみやき・わかめすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	604	牛乳	ご飯	お好み焼き・生酢・果物	牛乳・菓子	417
17	日										
18	月	英語教室(長・中)		かれーらいす・わふうさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう かし・ちーず	591	牛乳		カレーライス・和風サラダ・果物	牛乳・菓子・チーズ	507
19	火		ごはん	ようふうがんもどき・れたす・かぼちゃのにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・こっぺぱん	624	牛乳	ご飯	洋風がんもどき・レタス・かぼちゃの煮付・果物	牛乳・コッペパン	493
20	水	お茶会(長・中)	ごはん	かきあげ・ブロッコリーのおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう まかるにあべかわ	608	牛乳	ご飯	かき揚げ・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳・マカロニあべかわ	520
21	木	歯科検診	ごはん	きゃべつばーぐ・ぶろっこりーのおゆで さといものにつけ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	579	牛乳	ご飯	キャベツバーグ・ブロッコリーの塩茹で・里芋の煮付・果物	牛乳・おむすび	493
22	金	発表会リハーサル ニコニコランド	ごはん	さかなのふらい・ぼいるきゃべつ・みそ汁・くだもの	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	626	牛乳	ご飯	魚のフライ・ポイルキャベツ・みそ汁・果物	牛乳・スイートポテト	560
23	土	勤労感謝の日									
24	日										
25	月	英語教室(長・中)	ごはん	おやこに・すばげていーそてー・くだもの	ぎゅうにゅう かし・ちーず	600	牛乳	ご飯	親子煮・スパゲティーソテー・果物	牛乳・菓子・チーズ	521
26	火		ごはん	しろみざかなのほいるむし・とまと まーぼーもやし・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	572	牛乳	ご飯	白身魚のホイル蒸し・トマト・麻婆もやし・果物・牛乳	お茶・ソファール	508
27	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	すきやきふうに・ぼてとさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんど	647	牛乳	ご飯	すき焼き風煮・ポテトサラダ・果物	牛乳 カスタードクリームサンド	572
28	木		ぱん	かれーしちゅー・つなさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	637	牛乳	パン	カレーシチュー・ツナサラダ・果物	牛乳・菓子	537
29	金		ごはん	れもんちきん・にんじんのあまに こまつなごまあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	じよあ・かし	623	牛乳	ご飯	レモンチキン・人参の甘煮・小松菜のごま和え・果物・牛乳	ジョア・菓子	542
30	土	発表会		☆おみやげにかわります☆				☆おみやげにかわります☆			





# ふわふわとうふナゲット



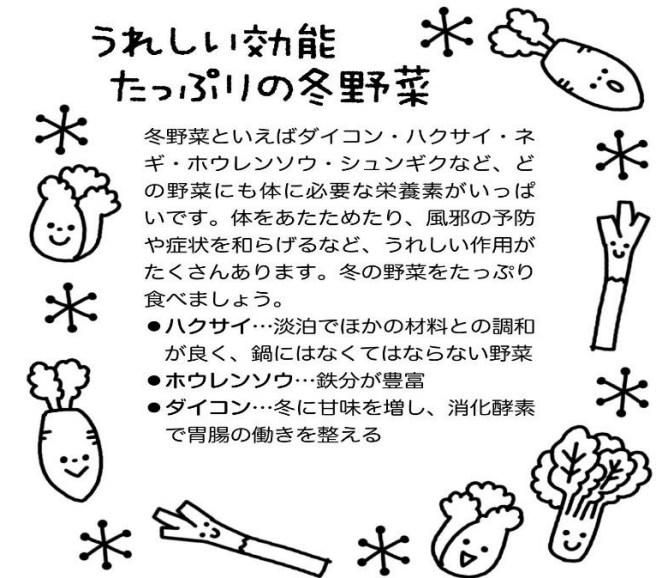
## <材料>

木綿豆腐	500g	}	☆
とりひき肉	120g		
人参	1/5~1/4本		
玉ねぎ	1/5ケ		
マヨネーズ	大さじ1強		
卵	小1ケ(40gくらい)		
塩コショウ	少々		

## <作り方>

- ① 木綿豆腐は水分をしっかり絞っておく
- ② 人参は小さくみじん切り、玉ねぎは粗みじんに切る
- ③ ボウルに水分を絞った木綿豆腐を入れてよくすりつぶす
- ④ ③に材料☆を入れさらによく練る
- ⑤ 180℃の油にスプーン等ですくって落とし入れからりと揚げる

## うれしい交力能 たっぴりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷりです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

