

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19	水	ごはん	白身魚のみみじ揚げ 肉みそ納豆 けんちん汁 フルーツ	白身魚 豚ひき肉 ひきわり納豆 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	油 小麦粉 油 砂糖 里芋 油	人参 玉ねぎ 人参 葱 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
20	木	ごはん	スパニッシュオムレツ ひじきの炒め煮 フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 油 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 人参 フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	牛乳 ツナ 卵	小麦粉 砂糖 油	ニラ 葱 コーン
21	金	ごはん	エビフライカレー マカロニサラダ フルーツ	牛肉 エビフライ スキムミルク	米 じゃがいも カールウ 油 マカロニ 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	トライフル・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス ホイップ	黄桃缶 パイン缶
22	土	ごはん	かやくうどん 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	牛肉 卵 油揚げ かまぼこ いりこ わかめ 油揚げ	うどん 砂糖 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 葱 もやし えのき フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
24	月	ごはん	生揚げのごまみそ焼き チンゲン菜のおひたし フルーツ	生揚げ みそ ちりめん かつお節	砂糖 ごま	ミニトマト チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	牛乳 卵 ハム 青のり	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
25	火	ごはん	コロッケ 切干大根のごまネーズ 豆乳みそスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク ハム 豆乳 ウインナー みそ	さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
26	水	ごはん	白菜と豚肉の炒め物 きゅうりのごま和え フルーツ	豚肉 ツナ	砂糖 油 ごま 砂糖	白菜 ニラ 人参 きゅうり フルーツ
		☆	ふかしいも・牛乳	牛乳	さつまいも	
27	木	ごはん	さんまのかば焼き ほうれん草の磯和え じゃがいものみそ汁 フルーツ	さんま 海苔 油揚げ みそ いりこ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト	ヨーグルト スキムミルク		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
28	金	ごはん	鶏肉のねぎポン酢炒め かぼちゃのスープ フルーツ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	油 砂糖	玉ねぎ しめじ パプリカ 葱 かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	牛乳 きな粉	パン バター 砂糖	
29	土	ごはん	炒めビーフン ウインナー フルーツ	豚肉 ちくわ ウインナー	砂糖 油 ビーフン	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ピーマン 豆苗 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
31	月	ごはん	豚肉の生姜焼き 柿なます フルーツ	豚肉	油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 柿 大根 フルーツ
		☆	ハロウィンケーキ・牛乳	牛乳 生クリーム	ピープ バター 砂糖	かぼちゃ

※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。  
 印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

## 食育活動

よく噛んで食べると体に良いことがいっぱいあります。  
【あごが発達して大人の歯がきれいに生えやすくなる。】  
【唾液がたくさん出て食べ物が飲み込みやすくなる。】  
【よく噛むと消化されやすく栄養が体に届きやすくなる。】  
この流れから、ひまわり組・ゆり組で『食べ物の消化の仕組み』について話しました。  
口から入った食べ物が、どこをどんな風に通って 消化されていくのか  
少し難しい話でしたが、真剣な表情で聞いてくれました。  
最後、何になって体から出ていくのか聞くと 声を合わせて・・「うんち」と  
良く分かっていました。