



# 給食メニュー



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のパン粉焼き、キャベツと油揚げの炒め煮、りんご	牛乳、フルーツサンド
2	水	ごはん	わかめご飯、なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、秋の実りケーキ
3	木			
4	金	ごはん	おかず汁、赤魚の竜田揚げ、コロコロサラダ、もも缶	牛乳、かぼちゃ蒸しパン
5	土	ごはん	ハヤシライス、マカロニスープ、バナナ	牛乳、さつま芋チップ
6	日			
7	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、梅サラダ、りんご	牛乳、豆乳もち
8	火	ごはん	どさんこ汁、鮭の照り焼き、おからサラダ、パイン缶	牛乳、人参ドーナツ
9	水	ごはん	根菜和風カレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、ココアラスク
10	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、パスタサラダ、フルーチェ	牛乳、小倉豆乳ゼリー
11	金	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、筑前煮、バナナ	牛乳、かぼちゃカップケーキ
12	土	ごはん	野菜そぼろ丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳、ごまトースト
13	日			
14	月	ごはん	中華風コーンスープ、八宝菜、春雨サラダ、キウイフルーツ	牛乳、バナナホットケーキ
15	火	ごはん	大根とえのきのみそ汁、たらこのケチャップあんかけ、小松菜のおかかあえ、バナナ	牛乳、2色かんてん
16	水	めん	肉うどん、ジャーマンポテト、柿	牛乳、ミニアメリカンドッグ
17	木	パン	豆乳スープ、ほうれん草のオムレツ、ゆで野菜、りんご	牛乳、鮭おにぎり
18	金	ごはん	そうめんみそ汁、鮭のごま焼き、白あえ、みかん缶	牛乳、みたらし団子
19	土	ごはん	ブルコギ丼、わかめスープ、いちごヨーグルト	牛乳、ジャムサンド
20	日			
21	月	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、根菜と肉の韓国風煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、ツナパン
22	火	ごはん	豆腐旨煮椀、カレーとごぼうの煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	牛乳、オレンジゼリー
23	水			
24	木	パン	野菜スープ、ナゲット、かぼちゃサラダ、キウイフルーツ	牛乳、昆布おにぎり
25	金	ごはん	けんちん汁、さばの西京焼き、きゅうりの華風サラダ、洋なし缶	牛乳、大学芋
26	土	ごはん	ホワイトシチューライス、白菜とハムのサラダ、りんご	牛乳、フレンチトースト
27	日			
28	月	ごはん	切干大根と人参のみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、ほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、おやつスパゲティー
29	火	ごはん	さつま汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ひじきとキャベツのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、パンプキンプリン
30	水	ごはん	焼きうどん、白菜のスープ、バナナ	牛乳、トッピングホットケーキ

## 健康的なおやつを食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発達のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつを食べ方」と家庭で作られる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

### ★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人に比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさん量を食うことができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

### ★米粉の手作りおやつ

おやつ食材としては、「米(ごはん)」だけでなく、製菓用の「米粉」も便利に使うことができます。2022年4月以降、輸入小麦の政府売り渡し価格が前期比で17%上昇しており、小麦粉の安定供給が懸念される中、最近では米粉の活用が注目されています。

〈いもち〉	米粉	大さじ2	豆乳(牛乳)	大さじ5	※混ぜて2分置いてから
	片栗粉	大さじ1	チーズ	大さじ2	油を引いたフライパンで焼く
	乾燥マッシュポテト	大さじ1	油	適量	