



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	みそ汁(大根・なめこ)、擬製豆腐、小松菜のおかかあえ、みかん缶	牛乳、人参カップケーキ
2	火	ごはん	豆腐すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、ほうれん草の塩ごま和え、りんご	牛乳、スイートポテト
3	水	ごはん	かつ丼、みそ汁(もやし・わかめ)、きゅうりの酢の物、オレンジ	牛乳、メロンパン風トースト
4	木	パン	野菜スープ、なすのハンバーグ、かぼちゃのサラダ、バナナ	牛乳、鮭チーズおにぎり
5	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・コーン)、さばの照り焼き、五目野菜のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、ココアプリン
6	土	ごはん	キッズビビンバ、中華風コンスープ、フルーツカクテル	牛乳、ツナパン
7	日			
8	月	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、甘辛ソースの唐揚げ、きゅうりの華風サラダ、洋なし缶	牛乳、秋の実りケーキ
9	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のトマトソース煮、ほうれん草のサラダ、バナナ	牛乳、コーンマヨサンド
10	水	ごはん	きつねうどん、かしわ天、オレンジ	牛乳、米粉りんご蒸しパン
11	木	パン	ポテトスープ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、パイン缶	牛乳、さつま芋の甘煮
12	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さけのムニエル、大根と厚揚げの煮物、りんご	牛乳、杏仁豆腐
13	土	ごはん	親子丼、きゅうりの中華風サラダ、みかん缶	牛乳、きなこクリームサンド
14	日			
15	月		〈敬老の日〉	
16	火	ごはん	豚汁、さばの煮つけ、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、いちごミルクプリン
17	水	ごはん	チキンカレー、マカロニサラダ、果物のヨーグルトあえ	牛乳、ハムチーズ蒸しパン
18	木	ごはん	豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、きのこおにぎり
19	金	パン	さつま汁、魚とじゃが芋のケチャップ煮、切干大根のごまサラダ、りんご	牛乳、フルーツゼリー
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、コールスローサラダ、もも缶	牛乳、バターシュガーラスク
21	日			
22	月	ごはん	そうめんみそ汁、厚揚げの中華煮、ブロッコリーのごまあえ、パイン缶	牛乳、キラキラゼリー
23	火		〈秋分の日〉	
24	水	めん	昆布おにぎり、マーボーラーメン、オレンジ	牛乳、パウンドケーキ
25	木	パン	きのこのスープ、コロケ、ゆで野菜、バナナ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
26	金	ごはん	けんちん汁、赤魚の香りみそ焼き、じゃが芋きんぴら、キウイフルーツ	牛乳、梨のヨーグルト
27	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、もも缶	牛乳、ココアホットケーキ
28	日			
29	月	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、大豆の天ぷら、ほうれん草のナムル、オレンジ	牛乳、肉まん風蒸しパン
30	火	ごはん	おかず汁、さけの塩焼き、人参シリシリ、りんご	牛乳、チーズいもち

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～



大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉類に偏りがちです。もちろん肉は大切なタンパク質源の一つですが脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

- 1・家計にやさしい！ 一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多い
- 2・脂質を抑えてヘルシーに！ 肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられます。
- 3・肥満の予防につながる！ 大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。
- 4・和・洋・中、どんな料理でも使える！

洋風：豆腐ハンバーグ

中華：マーボー豆腐

和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

