



こんだてひょう

赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を!

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。

赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物
<p>魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など</p>	<p>野菜、きのこ、果物など</p>

クイズ

イモは日光の下で干すと、味がどう変わる?



答え：甘くなる。イモのおいしさと栄養成分が凝縮されます。



フライド人参

<材料> (園児5人分)

人参：150g にんにく：1/2 かけ分
しょうゆ：大さじ1 薄力粉・片栗粉：適量

<作り方>

- ①にんじんは皮をむかず8mm角×長さ8mm位の棒状に切る。
- ②バットに入れて、にんにく・しょうゆを絡め時々かき混ぜ、20分ほど味をなじませる。
- ③薄力粉をふり入れ、人参から出る水分とともに絡め、さらに片栗粉をまぶして余分な粉を落とす。
- ④170度に熱した油でからりと揚げる。

7月たんじょうかいメニュー



日	曜日	昼食	おやつ
1	金	すき焼き風煮 ジャガ芋とツナのカレー炒め 卵焼き	菓子 牛乳
2	土	カレーシチュー ステックきゅうり パイン	菓子 牛乳
3	日		
4	月	クリームスパゲティ もやしのナムル ごまたくあん	菓子 牛乳
5	火	中華丼 チヂミ パナナ	菓子 ミルク
6	水	けんちん汁 サバの竜田揚げ 黄桃	★フルーツフルーチェ
7	木	親子丼 春雨サラダ パイン	柿 牛乳
8	金	炒り豆腐 スパゲティサラダ ごまふりかけ	★きなこ団子 牛乳
9	土	具沢山味噌汁 焼魚 みかん	菓子 牛乳
10	日		
11	月	クリームシチュー キャベツの福神漬あえ パナナ	ヨーグルト
12	火	ひじきの炒め煮 白菜サラダ ジャこ入り炒り卵	★フルーツサンド 牛乳
13	水	具だくさんラーメン かぼちゃサラダ 黄桃	菓子 牛乳
14	木	たんじょうかい きのこおこわ 豚汁 たくあん みかん	菓子 りんごジュース
15	金	鮭フライ ゆで野菜サラダ ミニトマト	菓子 ミルク
16	土	ビーフシチュー 白菜の昆布あえ パナナ	菓子 牛乳
17	日		
18	月	カレーシチュー 大豆サラダ パイン	菓子 ヤクルト
19	火	ちゃんこうどん じゃこ昆布の甘酢あえ パナナ	チーズ ミルク
20	水	ミートボールの酢豚風 ごぼうサラダ ゆで卵	★甘酒マフィン 牛乳
21	木	青菜の炒め煮 豆腐の一口揚げ 卵焼き	菓子 牛乳
22	金	白身魚のとろみスープ おから 味付けのり	★豆乳プリン
23	土	パン パナナ 牛乳	菓子 牛乳
24	日		
25	月	肉じゃが ゴマネーズサラダ 味付けのり	菓子 牛乳
26	火	もやしハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト	菓子 ミルク
27	水	マーボー豆腐 きのことサラダ 卵焼き	★大学芋 牛乳
28	木	大豆の五目煮 ジャーマンポテト 黄桃	みかん 牛乳
29	金	コーン入りかき玉汁 焼魚 のりの佃煮	★かぼちゃマフィン 牛乳
30	土	ナポリタンスパゲティ キャベツの福神漬あえ ごまふりかけ	菓子 牛乳
31	日		★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。