

10月

# きゅうしゅくだよ！

H21  
うさぎ小学校

なんでも食べよう



秋のふっい食べものが多くできています。  
秋ならではの食材を、献立に入れてみました。

<p>① ごはん ・ふたにこじふり ・どうぶつクッキー ・いもむし ・じわいもみき</p>	<p>② パスタめん ・ミートソース ・4-ズサラダ ・りんご</p>	<p>③ ごはん ・カレーごまめ ・かきこんごまめ ・かき豆腐</p>	<p>④ 玉子あんパン ・ワンタンスープ ・ツナサラダ ・たまご ・おいしい日</p>	<p>⑤ ごはん ・カレーのかわり ・たまご ・エリゴシ ・ふたにこじ ・わかめのみ ・かき</p>
<p>⑥ ごはん ・牛乳は毎日 1杯(200cc) つぎます ・春哈より南立 を更えることが あります。</p>	<p>⑦ ツナめん ・かき豆腐 ・たまご ・わかめのみ</p>	<p>⑧ ごはん ・あんぱん ・みかん ・ぼんご ・かき豆腐 ・かき</p>	<p>⑨ ミニコックパン ・マカロニサラダ (きん) ・わかめサラダ ・イタリアンスープ</p>	<p>⑩ ごはん ・ごぼうサラダ ・コンスープ ・たまご</p>
<p>⑪ ごはん ・ごぼうカレー ・からし ・たまご ・たまご ・おいしい日</p>	<p>⑫ ツナめん ・にんじん ・たまご ・たまご ・たまご ・おいしい日</p>	<p>⑬ ごはん ・ごぼうカレー ・にんじん ・たまご ・たまご ・おいしい日</p>	<p>⑭ はしパン ・かき豆腐 ・たまご ・たまご ・りんご</p>	<p>⑮ 玉子ごはん ・たまご ・たまご ・たまご ・たまご</p>
<p>⑯ ごはん ・かき豆腐 ・たまご ・たまご ・たまご</p>	<p>⑰ ツナめん ・ミートソース ・たまご ・たまご</p>	<p>⑱ ごはん ・ごぼうカレー ・ごぼう ・ごぼう ・ごぼう</p>	<p>⑲ ナン ・チーズ ・かき豆腐 ・たまご ・たまご ・たまご</p>	<p>⑳ 玉子ごはん ・たまご ・たまご ・たまご ・たまご</p>

### バランスよく食べましょう

冬は、乳幼児期に次いで発育の盛んな時期です。この時期に栄養の不足や偏りなどで発育が抑制されると、あとでその遅れを取り返すことは、ほとんど不可能になります。

#### 栄養素のとろすび

<p>たんぱく質 ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>	<p>脂質 ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>
---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

#### 栄養素の不足

<p>カルシウム ・乳類 ・チーズ ・豆類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>	<p>鉄 ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>
<p>ビタミンA ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>	<p>ビタミンB1 ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>
<p>ビタミンB2 ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>	<p>ビタミンC ・肉類 ・魚類 ・卵類 ・大豆類 ・乳類 ・乳製品 ・豆類 ・豆製品</p>