



1月の予定献立表

曜日	月	火	水	木	金	土
献立						4
未満児主食						
献立	6	7	8	9	10	11
未満児主食	ごはん	菜飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	13	14	15	16	17	18
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	20	21	22	23	24	25
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	27	28	29	30	31	
未満児主食	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	

れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

先が見通せる



れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	507kcal	406kcal
たんぱく質	20.0g	19.0g
脂質	18.2g	18.3g

