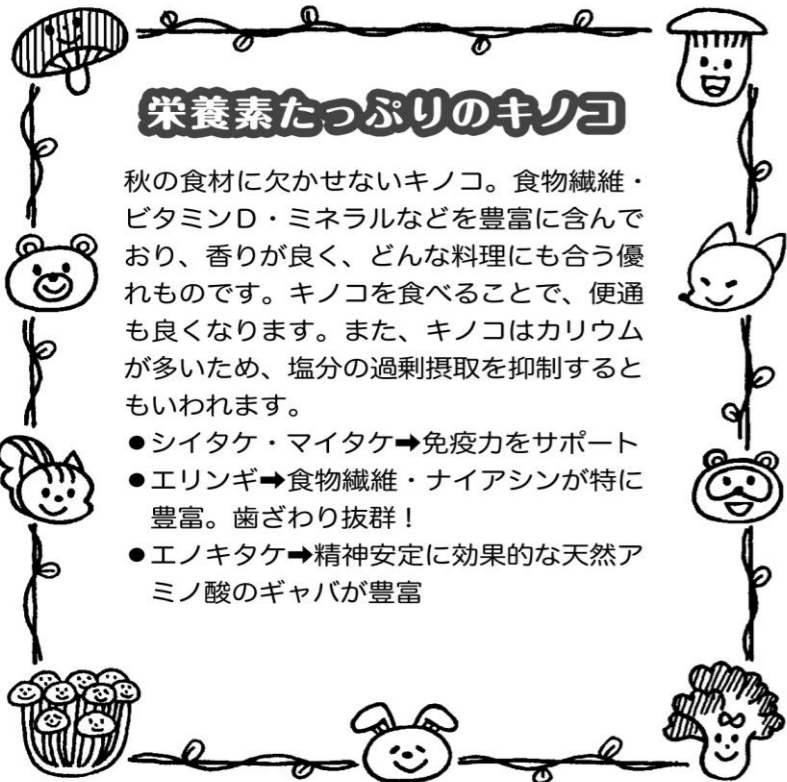


食育だより10月

平成30年9月26日発行

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

2018年10月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																				
1	月	茄子とえのきの和風パスタ 玉ねぎのスープ ブロッコリーのおかか和え さつま芋のてり煮	牛乳 おせんべい	スパゲティ、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、かつお節	なす、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、まいたけ、セロリ、にんにく	麦茶 オレンジゼリー	17	水	シーフードピラフ ジャーマンポテト コーンスープ オレンジ ミートボールのトマトソース ブロッコリーと人参とツナのごま和え	麦茶 柿のショートケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、しばえび、生クリーム、いか、	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、クリームコーン缶、かき、ブロッコリー、コーン	麦茶 ピーチゼリー																			
2	火	食パン 野菜スープ 薄切ポークソテー 人参のグラッセ添え	麦茶 やわらかミルクゼリー	食パン、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)、無塩バター、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、レタス、パインアップル、コーン缶、キャベツ、まいたけ、し	麦茶 せんべい	18	木	ご飯 しいたけとおおさの味噌汁 味噌肉じゃが 彩りなます	牛乳 コーンフレーク	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、淡色みそ	りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、干しいたけ、おおさ、ゆず果汁	麦茶 せんべい																			
3	水	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮ごぼう添え 切り干し大根の彩りサラダ	麦茶 フライドポテト	米、フライドポテト、砂糖、ごま油	さば、絹ごし豆腐、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	赤ピーマン、黄ピーマン、メロン(緑肉)、なめこ、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	麦茶 ビスケット	19	金	鶏めん奄美大島風温めん 変わり天ぷら 柿とキウイのフルーツサラダ	麦茶 みたらし団子	生中華めん、油、白玉粉、上新粉、てんぷら粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、黒ごま	卵、鶏ささみ、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、かき、たまねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、にんじん、だいこん(たくあん)、ス	麦茶 おかかおにぎり																			
4	木	ナシゴレン ワカメと白髪ネギのスープ 揚げ豚と玉ネギとかぼちゃのボンズ和え ヨーグルト	麦茶 あずき蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、牛乳、ゆであず	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、カットわかめ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、レモン果	麦茶 せんべい	20	土	ナポリタン グリーンサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	米、スパゲティ、フレッシュドレッシング	ウインナーソーセージ	レタス、みずな、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ	牛乳 ふかし芋																			
5	金	ご飯 青梗菜の味噌汁 秋鮭のにんにくマヨ焼き ほうれん草とカニカマのおひたし	麦茶 じゃがバター	米、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、砂糖、すりごま	さけ、かにかまぼこ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶 卵ボーロ	21	日																									
6	土	ロールパン トマトシチュー グリーンサラダ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、オリーブ油、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、かつお節	たまねぎ、レタス、にんじん、レモン果汁、みずな、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマト、コーン缶	麦茶 バナナ	22	月	ツナサンド コンソメスープ チキンのピカタ キャベツのソテー	牛乳 パン耳ラスク	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、いんげん	麦茶 せんべい																			
7	日							23	火	ご飯 ほうれん草のかき玉汁 えびとカリフラワーのガーリックごまソテー ポテトサラダ	麦茶 柿のヨーグルトクリーム のカナッペ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、オリーブ油	えび、卵、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、ハム	ほうれんそう、カリフラワー、かき、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、にんじん、グリー	麦茶 スティックパン																			
8	月							24	水	さつま芋ご飯 長ねぎと油揚げの味噌汁 蓮根とウインナーのきんぴら 小松菜のごま和え	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、油揚げ、ウインナーソーセージ、卵、米みそ(淡色辛み	こまつな、れんこん、にんじん、ねぎ	麦茶 オレンジゼリー																			
9	火	ごまオクラ炒飯 もやしのスープ 竹輪ときゅうりのおかずナムル バナナ	りんごジュース お好み焼き	米、お好み焼き粉、ごま油、マヨネーズ(全卵型)、すりごま、油、ごま	卵、豚ひき肉、ベーコン、ちくわ、豚肉(もも)、淡色みそ、干しえ	りんご果汁50%飲料、キャベツ、オクラ、にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう、バナナ、カット	麦茶 ふかし芋	25	木	チキンストロガノフ きのこのコンソメスープ 豆腐とミニトマトのサラダ オレンジ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、糖、フレッシュドレッシング	牛乳、生クリーム、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ミニトマト、レタス、マッシュルーム、しめじ、きゅ	麦茶 卵ボーロ																			
10	水	野菜たっぷりカレーラーメン 甘辛しょう油のポテトコロッケ キャベツのせん切り グレープフルーツ	麦茶 いちごプリン	ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、卵、豚肉(肩)、豚ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、いちごジャム、もやし	麦茶 塩むすび	26	金	ご飯 春雨スープ 蓮根入りデジブルコギ ほうれん草と人参のナムル	カルピス コロコロ アメリカドック	米、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(ばら)、魚肉ソーセージ、卵、カルピス、淡色みそ	もも缶(白桃)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、れんこん、もやし、にら、えのきたけ	麦茶 せんべい																			
11	木	ご飯 白菜の中華風スープ 鶏肉のチンジャオロース もやしの中華サラダ	麦茶 じゃこネギチーズトースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ゼラチン、しらす干し	もやし、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、こまつな、ピーマン、赤ピーマン、にら、干しいた	麦茶 グレーゼリー	27	土	カレーライス ワカメスープ	牛乳 さつま芋蒸しパン	米、じゃがいも、さつまいも、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶 プリン																			
12	金	茄子とベーコンのボロネーゼスパゲティ コンソメスープ トマトとかんぴょうとレタスのサラダ ヨーグルト	麦茶 おいなりさん	米、スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、オリーブ油	ヨーグルト(無糖)、油揚げ、粉チーズ、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、なす、きゅうり、えのきた	麦茶 卵ボーロ	28	日																									
13	土							29	月	けんちんうどん もやしの中華サラダ バナナ	牛乳 スティックパン	ゆでうどん、コッペパン、さといも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	麦茶 ふかし芋																			
14	日							30	火	ハロウィンのお化けカレー コロコロかぼちゃのパンキンスープ 海藻サラダ オレンジ	麦茶 かぼちゃのアイスクリーム	米、じゃがいも、砂糖、油	生クリーム、牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、オレンジ、カットわかめ、	麦茶 せんべい																			
15	月	きつねうどん 玉ねぎのリング揚げ 柿	麦茶 ゆかりおにぎり	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	油揚げ、卵	たまねぎ、かき、ねぎ、にんじん	麦茶 ビスケット	31	水	ジャンバラヤ ハーブチキンソテー付 コーンスープ ナチョス入りグリーンサラダ	麦茶 枝豆とチーズ	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナーソーセージ、無塩バター	グレープフルーツ、クリームコーン缶、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、赤ピーマン、しいた	麦茶 ビスケット																			
16	火	カレーライス 春雨スープ りんごとさつま芋のサラダ	牛乳 みかんゼリー	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ、油、ごま油、ごま	豚肉(肩ロース)、牛乳	たまねぎ、にんじん、りんご、チンゲンサイ、コーン缶、かぼちゃ、みかん缶、干しぶどう、黒	麦茶 せんべい	<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>546 kcal</td> <td>鉄</td> <td>1.9 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>20.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>160 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>15.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>40 mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩分</td> <td>1.8 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.1 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	546 kcal	鉄	1.9 mg		たんぱく質	20.0 g	カルシウム	160 mg		脂質	15.2 g	ビタミンC	40 mg		塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	546 kcal	鉄	1.9 mg																														
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	160 mg																														
	脂質	15.2 g	ビタミンC	40 mg																														
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g																														