

# 食育だより 10

令和元年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。

## 子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギョツ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

## 腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類、いも類などを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。

2019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
			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 火	チキンストロガノフ きのこたっぷりスープ 豆腐とミニトマトのサラダ オレンジ	麦茶 じゃが丸	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、無塩バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、レタス、ミニトマト、しめじ、きゅうり、万能ねぎ、マッシュルーム缶、まいたけ、にんじん、しいたけ、えのきたけ	麦茶 卵ボーロ
2 水	里芋のみそ汁 カレーの煮付け ブロッコリーと卵のカレーマヨサラダ	麦茶 牛乳寒天	米、さといも、砂糖、マヨネーズ	かれい、牛乳、卵、淡色みそ	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、だいこん、みかん缶、たまねぎ、寒天、生姜	麦茶 せんべい
3 木	ご飯 なすのみそ汁 春雨と豚ひき肉の炒めもの コロコロサラダ	麦茶 スイートポテト	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、フレンチドレッシング、ごま油	ひき肉、牛乳、油揚げ、チーズ、みそ、バター、卵	なす、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たけのこ、にんじん、コーン、グリーンピース、きくらげ、しょうが	麦茶 ゼリー
4 金	ナポリタン 野菜スープ ほうれん草とベーコンのキャッシュ もやしのおえ物	麦茶 のりたまおにぎり	米、食パン、スパゲティ、じゃがいも	卵、生クリーム、牛乳、ベーコン、ウインナー、チーズ	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、ピーマン	麦茶 ふかし芋
5 土						
6 日						
7 月	ご飯 ビーフン汁 和風ミートボール 小松菜とひじきのサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、ビーフン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、豆腐、卵	こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、干しいたけ、ねぎ、しょうが	麦茶 ビスケット
8 火	ご飯 ほうれん草と卵のみそ汁 鮭のパン粉焼き トマト 切り干し大根サラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	米、パン粉、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも	ヨーグルト、さけ、ツナ水煮、卵、みそ	ほうれん草、バナナ、たまねぎ、みかん缶、切り干し大根、パイン缶、人参、小松菜、トマト	麦茶 卵ボーロ
9 水	ご飯 あおさのみそ汁 みそ漬けポークソテー トマトときゅうりのマリネ	麦茶 クッキー	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング	豚肉、無塩バター、卵、みそ	トマト、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、カリフラワー、ほしのり、レモン果汁、にんにく	麦茶 ゼリー
10 木	和風きのこスパゲティ 押麦入りスープ かぼちゃとヨーグルトのサラダ みかん缶	麦茶 クロックムッシュ	スパゲティ、食パン、さつまいも、砂糖、油、押麦、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム、卵、ヨーグルト、ひよこめ、チーズ	みかん缶、かぼちゃ、人参、大根、レーズン、しめじ、しいたけ、エリンギ、えのきたけ、枝豆、にんにく	麦茶 せんべい
11 金	栗ご飯 せんべい汁 からあげ レタス添え りんご	麦茶 フレンチフライ	米、ゆでくり、油、片栗粉、小麦粉、黒ごま	鶏もも肉、鶏肉	りんご、はくさい、にんじん、レタス、ねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく	麦茶 ビスケット
12 土	カレーライス コーンポタージュ コールスローサラダ	麦茶 プリン	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、クリームコーン	麦茶 ビスケット
13 日						
14 月						
15 火	カレーライス 野菜とベーコンのミルクスープ ソーセージとキャベツの炒めもの きゅうりのつけもの	麦茶 抹茶小豆のケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肉、牛乳、ゆであずき、卵、ベーコン、ウインナー	たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、大根、キャベツ、パプリカ、ピーマン、しめじ	麦茶 卵ボーロ
16 水	夕焼けご飯 みかん缶 玉ねぎのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ	りんごジュース ポップコーン	米、マヨネーズ、ポップコーン、パン粉、砂糖、すりごま、油、片栗粉	合ひき肉、油揚げ、豆腐、牛乳、みそ、しらす干し	りんご果汁、玉ねぎ、みかん缶、れんこん、人参、小松菜、もやし、ひじき、生姜	麦茶 ゼリー

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	
17 木	ロコモコ丼 パイン缶 人参のポタージュ アボカド入りサラダ ミニトマト	麦茶 緑ぶどうのケーキ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、パン粉、片栗粉	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ホイップクリーム、牛乳、バター	にんじん、たまねぎ、ぶどう、レタス、ブロッコリー、パイン缶、アボカド、ミニトマト、きゅうり	飲むヨーグルト
18 金	ミックスサンド(卵・ツナ) 野菜スープ マッシュポテトとひき肉のチーズ焼き ミニサラダ	麦茶 こぎつねご飯おにぎり	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、和風ドレッシング、マーガリン、砂糖	豚ひき肉、卵、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、人参、セロリ、コーン、アスパラガス、レタス、きゅうり、しょうが	麦茶 せんべい
19 土	野菜いっぱいシーフード焼きそば 卵スープ	麦茶 バナナ	焼きそばめん、油、片栗粉	卵、豚肉、えび、いか	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、あおのり	麦茶 ビスケット
20 日						
21 月	具だくさんみそラーメン シュウマイ ブロッコリーのいため煮 フルーツみつ豆	麦茶 たこ焼き	ゆで中華めん、小麦粉、しゅうまいの皮、卵、ねぎ、寒天、にんにく、しょうが、あおのり	豚ひき肉、ちくわ、たこ、卵、ねぎ、寒天、にんにく、しょうが、あおのり	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、人参、ピーマン、ねぎ、寒天、にんにく、しょうが、あおのり	麦茶 クッキー
22 火						
23 水	ご飯 なめこのみそ汁 白菜と豚バラのミルフィーユ れんこんのえびしんじょはさみ焼き	牛乳 柿とキウイの カナッペ	米、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、えび、クリームチーズ、みそ	はくさい、れんこん、なめこ、キウイフルーツ、かき、ねぎ	麦茶 せんべい
24 木	わかめうどん 海老とさつま芋の天ぷら 黄桃ゼリー	麦茶 ブルーベリースコーン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、てんぷら粉	えび、牛乳、かまぼこ	もも缶、ブルーベリージャム、ねぎ、わかめ	麦茶 ヨーグルト
25 金	ご飯 さつま芋のポタージュ グリルチキンのバジルソース イタリアンサラダ	麦茶 キャンディチーズ ハッピーターン	米、さつまいも、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶	レタス、みずな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく	麦茶 クッキー
26 土	かにあんかけ五目チャーハン 春雨スープ	麦茶 バナナ	米、ごま油、片栗粉、はるさめ	卵、ウインナーソーセージ、しいたけ、万能ねぎ、コーン、わかめ	バナナ、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、コーン、わかめ	麦茶 ビスケット
27 日						
28 月	ご飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉の親子煮 もやしのナムル	麦茶 ケーキビスケット	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、卵、牛乳、ホイップクリーム、みそ	たまねぎ、もやし、みかん、ほうれん草、にんじん	麦茶 卵ボーロ
29 火	ポロネーゼスパゲティ コンソメスープ 温野菜のシーザーサラダ パイン缶	麦茶 ごまじゃこトースト	スパゲティ、食パン、さつまいも、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油、砂糖、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、人参、ブロッコリー、パイン缶、キャベツ、コーン、カリフラワー、あおのり	麦茶 せんべい
30 水	ハロウィンのお化けカレー パンクンスープ ブロッコリーとえびのサラダ オレンジ	麦茶 かぼちゃの アイスクリーム	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、アイスクリーム、豚ひき肉、えび、チーズ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、アボカド、のり	麦茶 ビスケット
31 木	ご飯 わかめのみそ汁 肉じゃが 卵とはんぺんのチーズ焼き	麦茶 豆乳きなこもち	米、じゃがいも、しらたき、白玉粉、米粉、砂糖、油	豆乳、豚肉、卵、はんぺん、チーズ、きな粉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、わかめ	麦茶 クッキー

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	542 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.9 g	カルシウム	225 mg
	脂質	15.0 g	ビタミンC	42 mg
	塩分	1.4 g	食物繊維	4.5 g