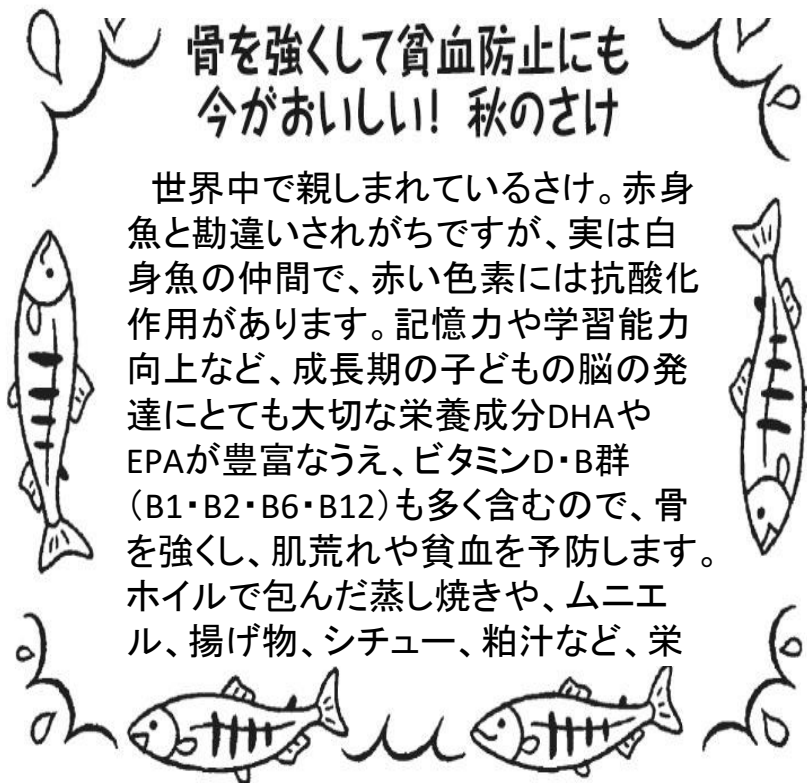


食育だより 9月

令和元年8月30日発行

秋は月がきれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさつまいもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄

成長期に不可欠な ミネラル「鉄分」

体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類やしじみ、はまぐり、ほうれんそうなどに多く含まれていて、なかでも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物をセットで食べるのがおすすめです。

2019年09月

献立表

ははそノ森オリエオリ保育園

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日						
2月	ご飯 わかめと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のサラダ	麦茶 信玄アイス	米、黒蜜、和風ドレッシング	さけ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、みそ	きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、コーン、わかめ、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
3火	ご飯 コンソメスープ チキンアドボ ブロッコリーとゆで卵	麦茶 大学芋	米、さつまいも、砂糖、油、黒ごま	鶏もも肉、卵、ベーコン	みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんにく	麦茶 せんべい
4水	食パン(ジャム・バター) コーンスープ ポークビーンズ ポテトサラダ	麦茶 ははそノ風 あくまのおにぎり	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、てんぷら粉、油	牛乳、豚肉(ばら)、大豆水煮缶、ハム、バター	たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、コーン、クリームコーン、トマト缶、きゅうり、いちごジャム、たくあん、あおのり、さくらんぼ缶	麦茶 クッキー
5木	ご飯 卵スープ 焼き肉 エリンギソテー	麦茶 フレンチフライ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	豚肉、卵、ウインナーソーセージ	パイン缶、レタス、エリンギ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、焼きのり、にんにく、ピーマン、にんじん	麦茶 ゼリー
6金	ご飯 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 だし巻きたまご	麦茶 中華風蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、板こんにゃく、油	卵、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、みそ	もも缶、たまねぎ、れんこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、いんげん、干しぶどう、ごぼう	麦茶 ビスケット
7土	カレーライス わかめスープ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも	豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
8日						
9月	ご飯 かきたま汁 生揚げのみそ炒め ほうれん草とベーコンのソテー	麦茶 フレンチトースト ヨーグルトクリーム添え	米、食パン、砂糖、ごま	生揚げ、卵、豚肉、ヨーグルト、ベーコン、みそ、牛乳、バター	たまねぎ、ほうれん草、黄ピーマン、にんじん、にら、コーン、レモン汁、にんにく	麦茶 ビスケット
10火	タコライス もずくと麩のすまし汁 にんじんしりしり 粉ふきいも	麦茶 キウイのケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、焼ふ、すりごま	豚ひき肉、卵、無塩バター、ホイップクリーム、ツナ缶、チーズ	パイン缶、にんじん、トマト、もずく、たまねぎ、キウイフルーツ、レタス、にんにく、青のり	飲むヨーグルト
11水	ご飯 白菜の中華スープ 鶏肉のチンジャオロース もやし中華サラダ	麦茶 フルーツ杏仁豆腐	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉	もやし、はくさい、みかん缶、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン、きくらげ、干し椎茸、寒天、にんにく	麦茶 せんべい
12木	わかめうどん 枝豆と海老のかき揚げ みかんゼリー	麦茶 ピザトースト	ゆでうどん、食パン、砂糖、てんぷら粉、油	えび、チーズ、かまぼこ、ウインナーソーセージ、卵	たまねぎ、みかん缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、えだまめ、わかめ	麦茶 ふかし芋
13金	ご飯 長ネギと油揚げのみそ汁 からあげ ひじきサラダ	麦茶 ホットケーキ	ホットケーキ粉、和風ドレッシング、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、米	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ツナ水煮缶、卵、淡色みそ	にんじん、だいごん、ねぎ、えだまめ、ひじき、にんにく、しょうが、ミニトマト	麦茶 クッキー
14土	五目チャーハン わかめスープ	麦茶 せんべい	米、ごま油	卵、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	麦茶 ビスケット
15日						
16月						

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火	ご飯 小松菜のみそ汁 たらフライのタルタルソースがけ 蓮根のきんぴら	麦茶 ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、パン粉、ごま油、すりごま	たら、卵、淡色みそ、絹ごし豆腐、牛乳、豚肉	れんこん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ	麦茶 卵ボーロ
18水	ご飯 なし 玉ねぎのみそ汁 肉豆腐 チンゲン菜のしらすサラダ	麦茶 マカロニきなこ	米、マカロニ、砂糖、しらす、ごま油、ごま	木綿豆腐、牛肉、ちくわ、きな粉、しらす干し、みそ	なし、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、なす	麦茶 せんべい
19木	長崎ちゃんぽん 手作りぎょうざ 黄桃ゼリー	麦茶 お好み焼き	ゆで中華めん、お好み焼き粉、油、すりごま、ぎょうざの皮	豚肉、豚肉、かまぼこ、うずら卵水煮缶、豆腐、かしら、えび、いわ	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、あおのり、黒きくらげ、もも缶、にんにく、にら、しょうが	麦茶 塩むすび
20金	ロールパン コーンポタージュ チキン照り焼きサルサソース キャベツのソテー	麦茶 混ぜご飯おにぎり	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、トマト缶、レモン汁、ピーマン、にんにく、まいたけ、しいたけ	牛乳
21土	にんじんたっぷり焼きそば わかめスープ	麦茶 プリン	焼きそばめん、油、ごま	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり	麦茶 ビスケット
22日						
23月						
24火	カレーライス きのこたっぷりスープ ブロッコリーサラダ 白桃缶	麦茶 シュガーラスク	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、フレンチドレッシング	豚肉	たまねぎ、もも缶、にんじん、まいたけ、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、カリフラワー、コーン、えのきたけ	麦茶 クッキー
25水	チキンライス ポパイスープ 具だくさん卵焼き きゅうりのゆかり和え	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、じゃがいも、砂糖	卵、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、だいごん、きゅうり、ほうれん草、ピーマン	麦茶 せんべい
26木	シーフードトマトパスタ コンソメスープ クレンソんとチーズのサラダ 黄桃缶	麦茶 みそやきおにぎり	スパゲティ、米、フレンチドレッシング、オリーブ油、砂糖、ごま	しほえび、ベーコン、ツナ水煮缶、チーズ、みそ、粉チーズ、いか	もも缶、たまねぎ、トマト缶、レタス、もやし、しめじ、クレンソ、キャベツ、赤ピーマン、にんにく、にんじん、セロリ	麦茶 塩むすび
27金	ご飯 じゃがいものみそ汁 煮込みハンバーグ星にんじん フレンチサラダ	麦茶 たこ焼き	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	豚肉、牛肉、豆腐、たこ、卵、牛乳、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
28土	親子にゅうめん バナナ	麦茶 パンケーキ	干しとうめん、ホットケーキ粉、砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、バター	バナナ、たまねぎ、ねぎ、焼きのり	麦茶 クッキー
29日						
30月	さつまいもご飯 長ネギのみそ汁 蓮根とウインナーのきんぴら 小松菜のごま和え	麦茶 いちごプリン	米、さつまいも、砂糖、板こんにゃく、すりごま、ごま油、黒ごま、ごま	牛乳、ウインナーソーセージ、淡色みそ、セラチン	もやし、にんじん、だいごん、れんこん、ごまつな、ねぎ、いちごジャム	麦茶 ビスケット
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	543 kcal	鉄	2.1 mg
			たんぱく質	18.4 g	カルシウム	212 mg
			脂質	15.3 g	ビタミンC	32 mg
			塩分	1.4 g	食物繊維	3.8 g