

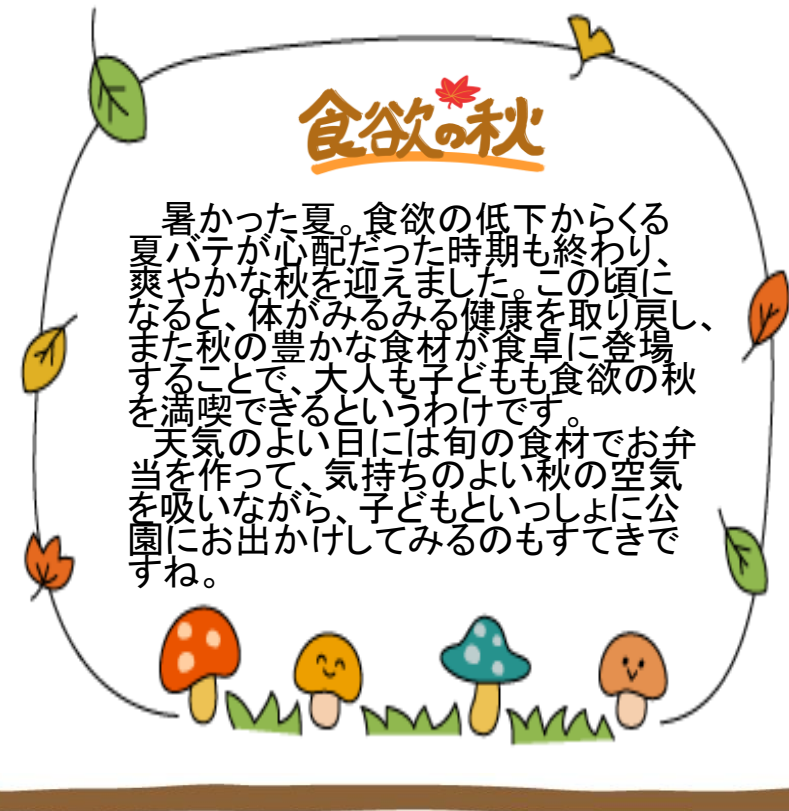


食育だより10



令和3年 9月30日発行

実りの秋、食欲の秋。秋はきのこやお芋、新米など旬のおいしい食材がいっぱいです。旬を味わうことは、子どもたちの味覚形成にとっても重要なことです。食卓で旬の食べ物を話題にし、家族でおいしく、楽しい時間が過ごせるといいですね。



食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気のよい日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけしてみるのもすてきですね。

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、便秘予防に役に立ちます。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、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とりましょう。



2021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	金	カレーライス わかめスープ マカロニサラダ	麦茶 みかんゼリー	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、ごま	豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、カットわかめ、コーン	麦茶 せんべい
2	土	豚井 小松菜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、豚肉、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな	麦茶 卵ボーロ
3	日						
4	月	ツナピラフ オニオンスープ ポテトサラダ	麦茶 バナナの トライフル	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキ粉	ホイップ、魚肉ソーセージ、ツナ缶、バター、卵、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、ピーマン	麦茶 マンナ
5	火	ウインナーとナスのトマトパスタ きのこスープ リーフサラダ	麦茶 ふわふわ お好み焼き	スパゲティ、オリーブ油、和風ドレッシング、ながいも、お好み焼き粉	ウインナーソーセージ、豚肉、かつお節	トマト缶、なす、たまねぎ、にんにく、万能ねぎ、レタス、まいたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン、キャベツ、えのきたけ、あおのり	麦茶 ゼリー
6	水	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭と秋野菜の蒸し焼き いんげんのごま和え	麦茶 手作りカステラ	米、水あめ、砂糖、強力粉、すりごま、ごま	卵、油揚げ、淡色みそ、さけ	ねぎ、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、いんげん	麦茶 クッキー
7	木	ロールパン キウイフルーツ ボルシチ ペリメニ オリビエサラダ	麦茶 鶏ごぼう おにぎり	ロールパン、米、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油、ぎょうざの皮	卵、油揚げ、豚肉、鶏肉、牛肉、ヨーグルト、ハム	トマト缶、ピーツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ	麦茶 せんべい
8	金	ご飯 チンゲン菜のスープ 豚肉とゴボウのオイスター炒め パンサンスー	麦茶 さつまいもの パウンドケーキ	米、片栗粉、砂糖、黒ごま、ホットケーキ粉、はるさめ、さつまいも、ごま油	卵、バター、豚肉、ハム	にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ごぼう、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
9	土	キャベツの血うどん風 卵のスープ	麦茶 クレープ	ゆで中華めん、油、砂糖、ホットケーキ粉	卵、豚肉、豆乳、牛乳、ホイップ	バナナ、ねぎ、にんじん、キャベツ	麦茶 マンナ
10	日						
11	月	焼鳥井 かぼちゃの味噌汁 豆腐と水菜のサラダ 桃缶	麦茶 芋ようかん	米、和風ドレッシング、砂糖、さつまいも	淡色みそ、絹ごし豆腐、鶏肉、かつお節	もも缶、万能ねぎ、かんでん、のり、黄ピーマン、みずな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	麦茶 せんべい
12	火	ご飯 はんぺんとみつ葉のすまし汁 ホッケの塩焼き 筑前煮	麦茶 たこ焼き	米、油、板こんにゃく、小麦粉、砂糖	ほっけ、卵、鶏肉、はんぺん、たこ、かつお節	れんこん、みつば、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、キャベツ、あおのり	飲むヨーグルト
13	水	きのこたっぷりあんかけうどん 鶏つくね 大根とツナのサラダ フルーツゼリー	麦茶 ケチャップライス おにぎり	ゆでうどん、米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖	卵、バター、鶏肉、ツナ缶、ウインナー	万能ねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、しょうが、しめじ、しいたけ、コーン、きゅうり、えのきたけ	麦茶 ふかし芋
14	木	カレーチーズドリア コンソメスープ エビフライ(レタス・トマト添え) オレンジドレッシングの花野菜サラダ	麦茶 柿のチーズ クリームケーキ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、パン粉、じゃがいも	卵、バター、豚肉、えび、生クリーム、牛乳、ベーコン、チーズ	レモン汁、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、かき、オレンジ飲料、オレンジ、えだまめ	麦茶 マンナ
15	金	ご飯 春雨スープ 八宝菜 もやしとちくわのナムル	オレンジジュース ピザトースト	米、食パン、片栗粉、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	豚肉、チーズ、ちくわ、えび、うずら卵缶、ウインナー	オレンジ飲料、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、黒くらげ、もやし、ピーマン、にら、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
16	土	キャベツたっぷりホットドック コーンスープ	麦茶 フルーツヨーグルト	ホットドッグパン、砂糖	ヨーグルト、牛乳、チーズ、ウインナー	たまねぎ、コーン、クリームコーン缶、キャベツ	麦茶 クッキー

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	日								
18	月	さつまいもご飯 花魁のお吸いもの 白身魚の幽庵焼き ほうれん草のごま和え	麦茶 小豆と栗の 蒸しパン	米、こんにゃく、焼ふ、砂糖、黒ごま、ゆでくり、ホットケーキ粉、すりごま、さつまいも、ごま	卵、牛乳、ゆであずき缶、たら	ゆず果皮、ほうれん草、にんじん、しめじ、カットわかめ	麦茶 せんべい		
19	火	サンドイッチ(BLT・ジャム) きのこほうれん草のミルクスープ スパニッシュオムレツ付け合わせ プロッコリー パイナップル	麦茶 しらすと菜めしの おにぎり	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油	卵、バター、粉チーズ、豆乳、牛乳、ベーコン、しらす干し	レタス、トマト缶、ほうれん草、パイナップル、たまねぎ、しめじ、こまつな、コーン、エリンギ、いちご、ジャム	麦茶 ゼリー		
20	水	ご飯 具沢山味噌汁 とりも肉のあつさり和風焼き かぶのサラダ	牛乳 きなこボール クッキー	米、粉糖、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、さつまいも	牛乳、バター、タケ、淡色みそ、生揚げ、鶏肉、きな粉、えび	ゆず果汁、ねぎ、しょうが、しめじ、きゅうり、キャベツ、かぶ・葉、かぶ	麦茶 マンナ		
21	木	ナスとトマトのキーマカレー フランスパンのサラダ 飲むヨーグルト	麦茶 ウインナー	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン	粉チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、リーフレタス、トマト缶、にんじん、なす、トマト、たまねぎ、きゅうり	麦茶 クッキー		
22	金	ご飯 豆腐の味噌汁 照り焼きハンバーグ 小松菜と厚揚げの生姜炒め	麦茶 さつまいもパイ	米、油、砂糖、パン粉、さつまいも、グラニュー糖、ぎょうざの皮	卵、豚肉、淡色みそ、生揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、牛肉	ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、エリンギ	麦茶 卵ボーロ		
23	土	ハヤシライス カリフラワーのサラダ	麦茶 シュガーラスク	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	無塩バター、牛肉	にんじん、たまねぎ、コーン、カリフラワー	麦茶 せんべい	
24	日								
25	月	秋刀魚とこの混ぜご飯 もやしの味噌汁 柿 豚バラと大根の煮物 きゅうりの浅漬け	麦茶 かぼちゃの ドーナツ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油	豚肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、牛乳、さんま、うずら卵缶	万能ねぎ、もやし、まいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、しめじ、しいたけ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、わかめ、かき	麦茶 クッキー		
26	火	ロールパン キャロットスープ 鶏肉の香草焼き れんこんサラダ	麦茶 おほかおにぎり	米、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、ごま、オリーブ油	粉チーズ、豆乳、鶏肉、牛乳、ハム、かつお節	れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり	麦茶 ヨーグルト		
27	水	ご飯 白菜のスープ サーモンのムニエル エビとプロッコリーのサラダ	麦茶 プリン・ラ・モード	片栗粉、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	卵、バター、牛乳、ホイップ、さけ、えび	黒くらげ、レモン汁、みかん缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ缶、コーン	麦茶 卵ボーロ		
28	木	野菜たっぷり焼きうどん あおさの味噌汁 鶏のからあげ りんご	ミルクココア スティックパン	コッペパン、油、片栗粉、小麦粉、ゆでうどん	豚肉、淡色みそ、絹ごし豆腐、鶏肉、牛乳、かつお節	りんご、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、あおさ	麦茶 塩むすび		
29	金	ライス かぼちゃポタージュ おぼけシュウマイ ミーナポリタン 紫キャベツのコールスローサラダ	麦茶 スイートポテト	米、片栗粉、砂糖、黒ごま、フレンチドレッシング、スパゲティ、しゅうまいの皮、紫いも、ごま油	卵、バター、豚肉、豆乳、牛乳、ハム、ウインナー	赤たまねぎ、焼きのり、レッドキャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、コーン、かぼちゃ	麦茶 せんべい		
30	土	五目チャーハン 水菜のスープ	麦茶 パンケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	卵、牛乳、なると	みずな、ねぎ、にんじん、グリーンピース	麦茶 クッキー		
31	日								
		Eエネルギー		601 kcal		鉄		2.5 mg	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質		26.3 g		カルシウム		256 mg	
		脂質		17.9 g		ビタミンC		24 mg	
		塩分		1.6 g		食物繊維		3.3 g	