

10月 献立表

令和4年10月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	ハムピラフ マカロニスープ バナナヨーグルト	あんぱん 牛乳	ロースハム 無糖ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター マカロニ あん パン	にんじん ビーマン たまねぎ グリーンピース バナナ	バター粉 こしょう 食塩 コンソメ
3	月	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	赤魚(冷) 油揚げ 白みそ 牛 乳	米 三温糖 糸こんにゃく サラ ダ油 さつまいも 厚切りパー ムクーヘン	ほしひじき にんじん バナナ こまつな なめこ	みりん しょうゆ 料理酒 和風だし めんつゆ かつ お・昆布だし汁
4	火	中華丼 なめたけ和え オレンジ たまごスープ	きなこ蒸しパン 牛乳	豚もも 竹輪 卵 牛乳 きなこ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(炒り) ホット ケーキミックス	にんじん ほうさい しいたけ きくらげ(乾) キャベツ なめた け(瓶) バレンシアオレンジ こ まつな 乾燥わかめ	しょうゆ オイス ターソース 料理 酒 鶏ガラスープ 食塩
5	水	きのこごはん 肉じゃが こまつなごま和え 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	油揚げ 豚もも 木綿豆腐 白 みそ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも サラダ 油 黒ごま(すり) ハーベスト マシュマロ	しめじ まいたけ にんじん た まねぎ こまつな もやし 根菜 ねぎ 乾燥わかめ	しょうゆ 食塩 和 風だし 料理酒 みりん かつお・ 昆布だし汁
6	木	ごはん 鶏肉のチーズ風味フライ さつまいものサラダ コンソメスープ	おせんべい 牛乳	鶏むね 卵 バルメザンチーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 さつまいも マヨネーズ ソフト サラダ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	中濃ソース こし ょう 食塩 コンソ メ
7	金	ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ クリームスープ	しらすとゆかりおにぎり 牛乳	ブロセステーキ 卵 牛乳 ベーコン 金揚げしらす	ロールパン じゃがいも サラダ 油 マヨネーズ 米	ほうれんそう たまねぎ ブロッ コリー にんじん ホールコーン 缶 クリームコーン缶 こまつな	トマトケチャップ 食塩 こしょう め んつゆ コンソメ クリームシチュー の素 ゆかり
11	火	ごはん キャベツのみそ炒め はくさいののり和え バナナ すまし汁	クリームパン 牛乳	豚もも 白みそ 竹輪 木綿豆 腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ミニク リームパン	キャベツ たまねぎ しょうが はくさい にんじん きざみ海苔 バナナ しいたけ ほうれん そう	料理酒 おろしに んにく しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食塩
12	水	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	手作りクッキー りんごジュース	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 ブロセステーキ 卵	米 じゃがいも サラダ油 三温 糖 マヨネーズ 薄力粉 無塩 バター 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 りんごジュ ース	おろしにんにく お ろししょうが カ レールウ 酢 食 塩 こしょう
13	木	ごはん さんまの塩焼き きんぴらごぼう さつまいもの味噌汁	英字ビスケット 牛乳	さんま(冷) 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 ごま油 三温糖 いらごま さつまいも ごま英字ビスケット	ごぼう にんじん チンゲンサイ	食塩 めんつゆ しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし 汁
14	金	親子丼 こまつなのおかか和え りんご 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	鶏もも 卵 かつお節 木綿豆 腐 白みそ セラチン 牛乳	米 サラダ油 三温糖 調整豆 乳	たまねぎ 干しいたけ 糸み つば こまつな もやし にんじ ん りんご 乾燥わかめ しめじ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 ココア
15	土	焼きそば バナナ 牛乳	おせんべい(ぼりんこ) ウエハース(ココア) 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ぼり んこ ウエハース(ココア)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり バナナ	焼きそば粉末 ソース こしょう 食 塩
17	月	食パン かじきの竜田揚げ かぼちゃサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 牛乳	かじき ブロセステーキ 牛乳	食パン 片栗粉 大豆油 マヨ ネーズ 米	しょうが かぼちゃ(冷) たまね ぎ レーズン にんじん ブロッ コリー こまつな	しょうゆ 料理酒 こしょう 食塩 コン ソメ わかめご飯 の素
18	火	鶏ごぼううどん 塩昆布和え りんご	スイートポテト 牛乳	鶏もも 牛乳 卵	冷)うどん さつまいも 三温糖 有塩バター	ごぼう こまつな キャベツ チ ンゲンサイ 塩昆布 りんご	みりん めんつゆ 和風だし
19	水	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲンサイとえのきの煮浸し オレンジ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	豚ロース 油揚げ 白みそ 牛 乳	米 三温糖 サラダ油 カルシ ウムせんべい	たまねぎ しょうが チンゲンサ イ えのき にんじん バレンシ アオレンジ だいこん はくさい	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし 汁
20	木	麦ごはん 筑前煮 酢の物 味噌汁	りんごケーキ 牛乳	鶏もも さつまあげ 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳	米 おおむぎ(押麦) サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	だいこん にんじん しいたけ 乾燥わかめ きゅうり トマト みかん缶 チンゲンサイ えの きたけ りんご	和風だし しょうゆ 酢 食塩 かつお・ 昆布だし汁
21	金	ハヤシライス もやしのゆかり和え 牛乳	ヨーグルト ウエハース(ココア)	豚もも 牛乳 無糖ヨーグルト	米 サラダ油 いちごジャム ウ エハース(ココア)	たまねぎ しめじ もやし にん じん	中濃ソース ハヤ シルウ コンソメ トマトケチャップ 食塩 ゆかり
22	土	チャーハン バナナ 中華スープ	彩りかりんとう 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味かま ぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 彩りかり んとう	ピーマン 根菜ねぎ バナナ し めじ 乾燥わかめ	鶏ガラスープ素 食塩 しょうゆ こ しょう オイスター ソース

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
24	月	ごはん 鮭のムニエルレモンマヨネーズソース こまつなとしめじのベーコン炒め バナナ 味噌汁	ビスケット 牛乳	鮭(冷) ベーコン 木綿豆腐 白 みそ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ ごま油 ビスケット	レモン パセリ(生) こまつな しめじ バナナ だいこん キャ ベツ	食塩 こしょう 鶏 ガラスープ素 しょう ゆ おろしにん じく かつお・昆布 だし汁
25	火	ツナトマトスパゲッティ キャベツのボン酢サラダ 牛乳	麩のラスク 麦茶	ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 サラ ダ油 有塩バター 薄力粉 こ ま油 焼きふ、グラニュー糖	たまねぎ にんじん しいたけ カットマト缶 キャベツ ホール コーン缶	中濃ソース トマト ケチャップ 食塩 味ほん こしょう
26	水	ごはん さばのごまみそ焼き 切干大根の煮物 バナナ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	さば(冷) 白みそ 油揚げ 竹 輪 木綿豆腐 牛乳	米 白ごま(すり) 三温糖 サ ラダ油 コーングリッツ 有塩パ ター	万能ねぎ 切干大根 にんじん バナナ もやし はくさい	しょうゆ おろし しょうが みりん かつお・昆布だし 汁
27	木	ごはん 麻婆豆腐 中華風オムレツ オレンジ 中華スープ	ぼりぼり小魚 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 卵 ぼりぼり小魚 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油	干しいたけ 根深ねぎ しょう が たけのこ(水煮) こまつな グリーンピース バレンシアオレンジ キャベツ 乾燥わかめ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 食塩 だし 料理 酒 鶏ガラスープ 素
28	金	ごはん ししゃものから揚げ きのここんにゃくの甘辛煮 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	ししゃも 木綿豆腐 白みそ き なこ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 こんにゃく ごま油 三温糖 いらごま マカ ロニ	まいたけ しめじ にんじん こ まつな はくさい	こしょう しょうゆ みりん かつお・ 昆布だし汁
29	土	煮込みうどん ごまだレサラダ みかん	マーラカオ 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん マーラカオ	根深ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	めんつゆ 焙煎ご まドレッシング
31	月	チキンピラフ マカロニサラダ かぼちゃのクリームスープ	パンブキンケーキ 牛乳	鶏もも ロースハム 牛乳 卵	米 無塩バター マカロニ マヨ ネーズ 薄力粉 三温糖	たまねぎ にんじん グリーンピ ース マッシュルーム水煮 ぎゅ うり かぼちゃ(冷) クリーム コーン缶	食塩 コンソメ こ しょう パセリ粉 ク リームシチューの 素

※01歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

実りの秋、食欲の秋がやってきました。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんを楽しみたいですね。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

『まごわやさしい』を食べよう！

「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べた言葉で、バランスの良い食事をするために積極的にとり入れたい、7品目の食材を示しています。この7品目を組み合わせ、毎日の食事にとり入れてみて下さい。

- [ま]** まめ(納豆や豆腐、小豆などの豆製品)・・・タンパク質、マグネシウムが豊富
- [ご]** ごま(ごま、くるみ、ナッツなどの種実類)・・・抗酸化作用で細胞の老化を防止するビタミンEが豊富
- [わ]** わかめ(わかめ、のり、ひじきなどの海藻類)・・・食物繊維、ミネラルが豊富
- [や]** やさい(オクラ、白菜、ほうれん草などの緑黄色・淡色野菜類)・・・ビタミン、ミネラルが豊富
- [さ]** さかな(さば、さんま、あじなどの魚類)・・・タンパク質、DHA、EPAが豊富
- [し]** しいたけ(しいたけ、しめじなどのきのこ類)・・・カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富
- [い]** いも(じゃがいも、さつまいもなどの芋類)・・・糖質やビタミン、腸内環境を整える食物繊維が豊富

秋が旬の食材

秋が旬の食材をご紹介します

さんま

漢字で書くと「秋刀魚」というように秋が旬の食材です。血をサラサラにするEPAや精神の安定効果、疲れた目を癒す効果、記憶学習能力を高める効果をもつDHAが豊富に含まれています。缶詰でも、同様に栄養豊富です。



さつまいも

腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。さつまいもにも含まれるビタミンCは、デンプンによって保護されているため、加熱しても壊れにくいといった特徴があります。



りんご

高血圧予防に効果のあるカリウムが多く含まれています。りんごには、ポリフェノールが豊富に含まれており、老化防止や発がん物質を抑制する効果があります。

