

10月 献立表

令和5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	
2	月	ごはん 豚肉の生姜焼き こまつなとえのきの煮 オレンジ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	豚ロース 油揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 サラダ油 焼き麩 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ しょうが こまつな えのきたけ 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 料理酒 みりん 和風だし かつお・昆布 だし汁
3	火	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきのマヨサラダ バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	赤魚 ツナ缶 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 マヨネーズ 厚切りバームクーヘン	ほしひじき にんじん きゅうり ホールコーン 缶 バナナ こまつな なめこ	みりん 料理酒 しょうゆ 食塩 こしょう かつ お・昆布だし汁
4	水	きのこごはん 若鶏の照り焼き ごま和え 味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	油揚げ 若鶏もも 木綿豆腐 白みそ ゼラチン 牛乳	米 三温糖 黒ごま(すり)	しめじ まいたけ にんじん にんにく キャベツ 根深ねぎ 乾燥わかめ ぶどうジュース	和風だし 料理酒 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
5	木	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き だいこんとちくわの煮物 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	たら(冷) パルメザン チーズ ちくわ 油揚げ 白みそ 牛乳 プロセス チーズ	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 ホットケーキミックス	クリームコーン缶 だい こん チンゲンサイ にんじん	食塩 パセリ粉 しょうゆ 料理酒 みりん かつお・昆布 だし汁
6	金	中華丼 バナナ たまごスープ	さつまいものいもち 牛乳	豚もも 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま (炒り) さつまいも 無 塩バター	にんじん はくさい しい たけ きくらげ(乾) パ ナナ たまねぎ 乾燥わ かめ	鶏ガラスープ素 料理酒 オイスター ソース しょうゆ 食塩
7	土	ハムピラフ バナナヨーグルト マカロニスープ	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 あんぱん	にんじん ピーマン た まねぎ グリンピース バナナ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソ メ
10	火	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ 中華スープ	のり英字ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ サラダフレーク 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさ め 白ごま(炒り) のり 英字ビスケット	干しいたけ 根深ねぎ しょうが にんじん き ゅうり キャベツ きくら げ(乾) たまねぎ	コンソメ しょうゆ おろしにんにく 穀物 酢 鶏ガラスープ素 食塩
11	水	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	クッキー りんごジュース	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 プロセスチーズ 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 グラニュー糖	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 カレールウ おろし しょうがが穀物酢 食 塩 しょうゆ
12	木	ごはん さばのごまみそ焼き 三色ナムル バナナ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	さば 白みそ ロースハ ム 木綿豆腐 牛乳	米 白ごま(すり) 三温 糖 ごま油 コーング リッツ サラダ油 有塩 バター	万能ねぎ もやし こま つな バナナ にんじん はくさい	おろししょうが しょうゆ 鶏ガラ スープ素 おろしに んにく かつお・昆 布だし汁
13	金	ごはん チーズミートローフ キャベツのボン酢サラダ りんご 味噌汁	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ぶたひき肉 卵 牛乳 とろけるチーズ 油揚げ 白みそ	米 パン粉 有塩バター ごま油 ぱりんこ ウ エハース(ココア)	たまねぎ キャベツ に んじん ホールコーン 缶 りんご こまつな だいこん	ソース 料理酒 食塩 こしょう ト マトケチャップ 味 ぽん酢 かつお・昆 布だし汁
16	月	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え オレンジ 味噌汁	プレーンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚もも 油揚 げ 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 無塩バター	たまねぎ にんじん 干 しいたけ もやし こま つな バレンシアオーレ ンジ キャベツ しめじ	料理酒 しょうゆ ゆかり かつお・昆 布だし汁
17	火	ごはん ホッケの塩焼き 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	ホッケ ベーコン 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 ごま油 じゃがいも ビスケット	こまつな しめじ パ ナナ キャベツ	食塩 しょうゆ 鶏ガラスープ素 おろしにんにく かつお・昆布だ し汁
18	水	鶏ごぼううどん ささみとやしの中華和え りんご	ごまおにぎり 牛乳	鶏もも ささみ 牛乳	冷)うどん 三温糖 ご ま油 白ごま(すり) 米 ごま油	にんじん ごぼう こま つな もやし きゅうり りんご	みりん めんつ ゆ 和風だし 穀 物酢 しょうゆ
19	木	ごはん さわらの蒲焼き 塩昆布和え さつまいもの味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳 ※0歳児のおやつは カルシウムせんべい になります。	さわら(冷) 木綿豆腐 白みそ ぼりぼり小魚 牛乳 (カルシウムせんべい)	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 さつまいも	キャベツ にんじん 塩 昆布 チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお・昆布だ し汁
20	金	ごはん 筑前煮 酢の物 味噌汁	りんごケーキ 牛乳		米 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 たまねぎ えのきた け りんご	しょうゆ 和風だ し 穀物酢 食塩 かつお・昆布だ し汁
21	土	焼きそば バナナ 牛乳	マーラーカオ 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ 油 マーラーカオ	キャベツ にんじん た まねぎ もやし あおの り バナナ	食塩 焼きそば 粉末ソース こ しょう

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	
23	月	カレーうどん かぼちゃの煮物 バナナ	さつまいも蒸しパン 牛乳	豚もも 卵 牛乳	冷)うどん 片栗粉 三 温糖 ホットケーキミク ス さつまいも サラダ 油	にんじん 根深ねぎ こ まつな かぼちゃ(冷) バナナ	和風だし めんつ ゆ カレール ウ みりん しょう ゆ
24	火	食パン アジフライ さつまいものサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 牛乳	アジ(冷) 卵 牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 サラダ油 さつまいも マヨネーズ 米	たまねぎ きゅうり にん じん キャベツ こまつ な	こしょう 中濃 ソース 食塩 コ ンソメ わかめ ご飯の素
25	水	親子丼 チンゲンサイの和え物 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	鶏もも 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ごま油 カルシウムせん べい	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば チンゲンサイ ホールコーン缶 にんじ ん だいこん なめこ	しょうゆ みりん 穀物酢 かつ お・昆布だし汁
26	木	ごはん 肉じゃが はくさいのり和え バナナ すまし汁	クリームパン 牛乳	豚もも ちくわ 木綿豆 腐 牛乳	米 じゃがいも サラダ 油 三温糖 ミニクリー ムパン	たまねぎ にんじん は くさい きざみ海苔 パ ナナ 生しいたけ 乾燥 わかめ ほうれんそう	みりん しょうゆ 料理酒 かつ お・昆布だし汁 食塩
27	金	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根のサラダ けんちん汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	鮭(冷) 白みそ 木綿豆 腐 牛乳	米 三温糖 ごま油 白 ごま(すり) サラダ油 米粉 片栗粉 ビューア コア	切干大根 にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	料理酒 みりん 穀 物酢 しょうゆ 鶏ガ ラスープ素 食塩 かつお・昆布だ し汁 めんつゆ
28	土	煮込みうどん ごまドレサラダ バナナ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん ぱりんこ ウ エハース(ココア)	はくさい しいたけ キャ ベツ きゅうり バナナ	めんつゆ 焙煎 ごまドレッシン グ
30	月	ハヤシライス 茹で野菜 オレンジ 牛乳	ヨーグルト カミカミ昆布	豚もも 卵 牛乳 無糖 ヨーグルト	米 サラダ油 マヨネ ーズ いちごジャム	たまねぎ にんじん し めじ ブロッコリー バ レンシアオレンジ カミカ ミ昆布	中濃ソース トマ トケチャップ コ ンソメ ハヤシル ウ 食塩
31	火	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 リンピース マッシュ ルーム水煮缶 きゅうり かぼちゃ(冷) クリーム コーン缶	パセリ粉 こしょ う 食塩 コンソメ クリームシ チューの素

※0.1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～

爽りの秋、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、秋の味覚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。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとかぶをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



旬の食材

- ・さつまいも
熱に強いビタミンCが多く、抗酸化作用の高いビタミンEも豊富です。食物繊維も多く、カルシウムやβ-カロテンは、いもの中ではトップです。じっくり加熱すると、酵素が十分に働いて、甘みが強くなります。
- ・まいたけ
カルシウムの吸収を促進するビタミンDの含有量が豊富です。免疫力を高める働きが認められていて、抗がん作用もあります。たんぱく質分解酵素をもっているため、肉や卵などと摂ると効果的です。
- ・りんご
水溶性食物繊維のペクチンが豊富で、腸の中がすっきりします。また、数種類のポリフェノールを含むため、抗酸化力が高く、脂肪の蓄積やアレルギー症状を抑える効果もあります。どちらも皮の近くにありま。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の『愛護デー』です。目の健康の為に良い食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも効果的とされています。《目に良い栄養素》
○ビタミンA……目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
○ビタミンB1……目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
○ビタミンC……目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜、果物、サツマイモ)
○アントシアニン……アントシアニンは栄養素ではなく色素ですが、眼精疲労に効果的です。

