



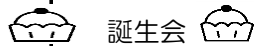
平成30年

10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 せんべい	納豆チャーハン 鶏スペアリブ ツナサラダ カブのみそ汁 柿	胚芽米/油/マヨネーズ/ ゴマ/水あめ	納豆/たまご/鶏スペアリ ブ/みそ/シーチキン/油 揚げ/わかめ/牛乳	人参/ねぎ/ピーマン/ キャベツ/きゅうり/トマト/ カブ/ぶどう/かぼちゃ	牛乳 大学 かぼちゃ	544Kcal 23.0g
2	火	牛乳 ビスケット	焼きそば 三色サラダ わかめスープ 梨	蒸し中華麺/油/食パン	豚肩ロース肉/なると/え び/牛乳/わかめ/チーズ	キャベツ/人参/もやし/胡 瓜/コーン缶/トマト/えのき/ ねぎ/梨	牛乳 ピザトースト	537Kcal 22.2g
3	水	牛乳 ゆで人参	ご飯 りんご 魚の西京焼き 根菜のきんぴら 青菜のすまし汁	胚芽米/砂糖/ゴマ/油/ 強力粉/片栗粉/さつま芋	生鮭/みそ/豚バラ肉/牛 乳/ゆであずき缶	人参/いんげん/れんこん /ごぼう/ほうれん草/え のき/りんご	牛乳 いも蒸し ようかん	511Kcal 20.9g
4	木	牛乳 クラッカー	パン きのこナゲット オニオンスープ みかん	パン/片栗粉/小麦 粉/油/胚芽米/砂糖/も ち米	鶏ササミ/鶏ひき肉/たま ご/ベーコン/牛乳/豚バ ラ肉	しめじ/エリンギ/トマト/ブ ロccoli/玉ねぎ/みか ん/人参/干し椎茸	牛乳 中華おこわ	548Kcal 22.9g
5	金	牛乳 ウエハース	ご飯 ぶどう 煮魚 切干し大根 玉ねぎのみそ汁	胚芽米/砂糖/じゃが芋/ 小麦粉/油/マヨネーズ	目鯛/さつま揚げ/油揚げ /わかめ/絹ごし豆腐/み そ/シリア/タコ/たまご	人参/切り干し大根/いん げん/玉ねぎ/浅葱/ぶど う/ねぎ	シリア たこ焼き コロッケ	548Kcal 23.6g
9	火	牛乳 ビスケット	わんたん風うどん 根菜の煮物 りんご	きしめん/油/砂糖/ホット ケーキミックス	豚肩ロース肉/牛乳/生 揚げ/おから	人参/白菜/ねぎ/れんこ ん/かぼちゃ/いんげん/ 大根/干し椎茸/りんご	牛乳 おから ドーナツ	522Kcal 17.5g
10	水	牛乳 チーズ	パン みかん 魚の洋風焼き カリフラワーサラダ チンゲン菜スープ	バターロール/小麦粉/バ ター/油/マヨネーズ/マー ガリン/砂糖	⑩カレイ 24 いわし/豚ひ き肉/牛乳/たまご	玉ねぎ/コーン缶/ピーマ ン/カリフラワー/トマト/ キャベツ/チンゲン菜/人 参/みかん	牛乳 手作り クッキー	590Kcal 21.6g
11	木	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツサラダ きのこのすまし汁 ぶどう	胚芽米/油/じゃが芋/小 麦粉/砂糖	豚肩ロース肉/チーズ/牛 乳/ロースハム/かまぼこ /わかめ/寒天/生クリー ム	玉ねぎ/人参/りんご/ ホールトマト缶/キャベツ/ きゅうり/トマト/しめじ/浅 葱/ぶどう/みかん缶/オ レンジジュース	牛乳 オレンジ ゼリー	568Kcal 19.1g
12	金	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 柿 鶏とさつま芋のからめ煮 青菜のしらす和え 豆腐のみそ汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/さつま芋/そうめん	鶏もも肉/しらす干し/絹 ごし豆腐/油揚げ/わかめ /みそ/かまぼこ	人参/ねぎ/ほうれん草/ 柿	麦茶 にゅうめん	551Kcal 20.1g
13	土	牛乳 クラッカー	パン オレンジ ミートローフ キャベツのカレーソテー もやしスープ	バターロール/油/パン粉 /さつま芋	豚ひき肉/牛乳/たまご ベーコン	玉ねぎ/キャベツ/ピーマ ン/もやし/浅葱/りんご	牛乳 ふかし芋	519Kcal 20.0g
15	月	牛乳 せんべい	ご飯 みかん 豚肉シリアアピソース 春雨ソテー 大根のみそ汁	胚芽米/春雨/油/バター /砂糖/クラッカー	豚ロース肉/油揚げ/ペ ーコン/みそ/牛乳/生クリー ム	玉ねぎ/パセリ/キャベツ/ 人参/ピーマン/大根/み かん/りんご	牛乳 焼きりんご	594Kcal 19.7g
20	土	牛乳	きのこうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	ゆでうどん/じゃが芋/油/ 砂糖/小麦粉	鶏もも肉/油揚げ/豚ひき 肉/牛乳/たまご 20 きな粉 31 マーガリン	白菜/えのき/椎茸/しめ じ/小松菜/ねぎ/人参/ 玉ねぎ/いんげん/りんご 31 かぼちゃ	牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳 ハロウィンマフィン	543Kcal 20.1g 514Kcal 18.9g
25	木	牛乳 ヤクルト	栗ご飯 ラフランス 真珠シューマイ ほうれん草ゴマ和え かまぼこのすまし汁	白米/栗/パン粉/片栗粉 /ごま油/ゴマ/砂糖/パイ シート	豚ひき肉/牛乳/かまぼこ /わかめ/ゆであずき缶/ たまご	玉ねぎ/ねぎ/しいたけ/ 人参/ほうれん草/えのき /みつば/ラフランス/か ぼちゃ	牛乳 かぼちゃと あずきのパイ	599Kcal 21.0g



誕生会

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 549Kcal たんぱく質 20.9g

秋も深まり、食べ物が美味しい季節になりました。10月は運動会に芋ほりと4・5歳は遠足などの楽しい行事がたくさんあります。たくさん食べてしっかり休養もとって毎日を元気に過ごしてほしいです。

10月10日は10。10を横にすると人の顔の目と眉に見えることから目の愛護デーです。ブルーベリーなどのベリー類に含まれるアントシアニンやビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目によいとされている物を食べましょう。

10月の食育活動

10日(水)はと組
24日(水)あひる組
クッキー作りをします。
エプロン・三角巾の準備
をお願いします。
今月はあひる組がお米の
収穫、はと組が大根を植
えます。つばめ組でもほ
うれん草と小松菜を植
える予定です。



目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォン画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバー



ーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。

お弁当を作ろう！ 行事や行楽で食べる場合は

秋は運動会や行楽など、外でお弁当を食べる機会がある季節です。ごはんは食べやすくおにぎりにして、一つずつラップで包むといいでしょう。おかずは一口サイズにして、つまようじなどを刺しておく

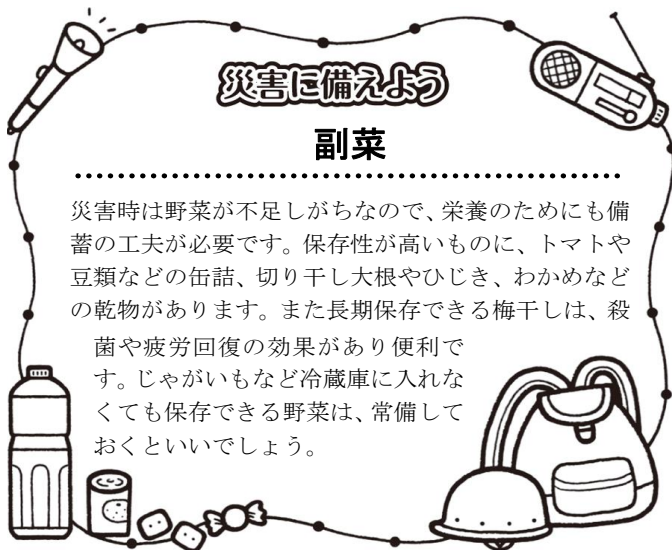


と食べやすく、見た目もかわいくなります。重箱などに家族で食べるお弁当を作るときは、取り皿の準備も忘れないようにしましょう。

災害に備えよう

副菜

災害時は野菜が不足しがちなので、栄養のためにも備蓄の工夫が必要です。保存性が高いものに、トマトや豆類などの缶詰、切り干し大根やひじき、わかめなどの乾物があります。また長期保存できる梅干しは、殺菌や疲労回復の効果があり便利です。じゃがいもなど冷蔵庫に入れなくても保存できる野菜は、常備しておくといいでしょう。



旬の食材

さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2～3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。



旬の食材

りんご

1年中お店で見かける果物ですが、日本で成熟するのは夏の終わりから秋にかけてです。さまざまな品種があり、世界中に1万種以上あるといわれています。日本でもっとも多く栽培されているのは「ふじ」という品種で、酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。皮に張りつつやがあり、重みがあるものを選ぶといいでしょう。

