



10月になり、過ごしやすくなりましたね♪進級して半年が経ち、ますます活動的になる時期でもあります。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんを楽しみたいですね。朝晩の気温差が大きくなってるので、体を冷やして風邪をひかないように、体調管理に気をつけましょう♪旬の食べ物は、栄養も豊富ですので、秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

令和 4年 10月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 切干ツナサラダ 里芋のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ミニ肉まん スキムミルク
3	月	発芽玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 ダイコンサラダ すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	サーターアングギー 牛乳
4	火	ロールパン	米粉の具沢山シチュー 南瓜のごまサラダ 果物(バナナ)	食べるいりこ	みだらし団子 牛乳
5	水	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 若草和え かいわれのみそ汁 果物(柿)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
6	木	発芽玄米ごはん	きのこ豚肉の生姜焼き 二色の芋サラダ 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	キャラ麺 牛乳
7	金	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ ツナもやしサラダ きのこのみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ヨーグルト和え
8	土	発芽玄米ごはん	西京焼き ほうれん草納豆和え きゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ふかし芋 スキムミルク
11	火	発芽玄米ごはん	鶏肉のしモン漬け マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ピザトースト 牛乳
12	水	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん じゃこサラダ 果物(バナナ)	パン缶	りんごマフィン スキムミルク
13	木	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ かいわれのみそ汁 果物(柿)	スキムミルク	みそポテト 牛乳
14	金	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	ロールパン	ヨーグルトレーズンケーキ スキムミルク
15	土	発芽玄米ごはん	かぶと豚肉の煮物 きゃべつの昆布和え 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	フルーツゼリー
17	月	発芽玄米ごはん	タンダーチキン 竹輪入りさっぱりサラダ 里芋のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ベーコンパン 牛乳
18	火	炒り玄米ごはん	白身魚の天ぷら 鉄分たっぷりサラダ すり身のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ボンデケイジョ スキムミルク
19	水	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ スパサ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	チーズ芋もち 牛乳
20	木	炒り玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 きゅうりの浅漬け ほうれん草のみそ汁 果物(柿)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
21	金	きのこのハヤシライス(発芽玄米)	ポトサラダ 青梗菜と卵のスープ 果物(りんご)	牛乳	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
22	土	発芽玄米ごはん	鮭のカレーム二郎 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	米粉クッキー スキムミルク
24	月	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ きゃべつのなめ草和え さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナパン 牛乳
25	火	栗おこわ	チキンカツ ひじきのマヨサラダ すいとん汁 果物(柿) 《お誕生日会行事食》	食べるいりこ	焼きりんごトースト 牛乳
26	水	炒り玄米ごはん	みそ松焼き 変わりサラダ かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	パン缶	豆乳とヨーグルトの米粉パン スキムミルク
27	木	発芽玄米ごはん	煮魚 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物(柿)	ロールパン	栄養お好み焼き 牛乳
28	金	発芽玄米ごはん	ボークビーンズ 小松菜の煮浸し きのこのみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	芋ようかん 牛乳
29	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のコロコロ煮 ふわふわ卵焼き ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ホワイトボンチ
31	月	発芽玄米ごはん	照り焼きチキン きゅうりとわかめの酢の物 すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	りんごのガレット スキムミルク

食育だより

さつま芋

秋の味覚であるさつま芋は、焼いたり、蒸したりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、サラダにしたりと様々な調理方法で楽しむことができます。さつま芋には、食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やして、お腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、

さつま芋に含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。その他、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

10月・11月に3歳以上児さんたちは、芋掘りを予定しています♪



目に良い食べ物は？

10月10日は『目の愛護デー』です。近年、ゲームやYouTubeを日常的に利用する子どもたち！この機会に目の健康を考え、良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう♪目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- 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

