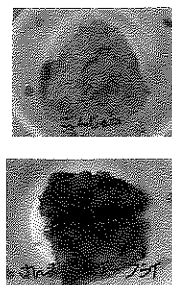


食育だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいものですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、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。

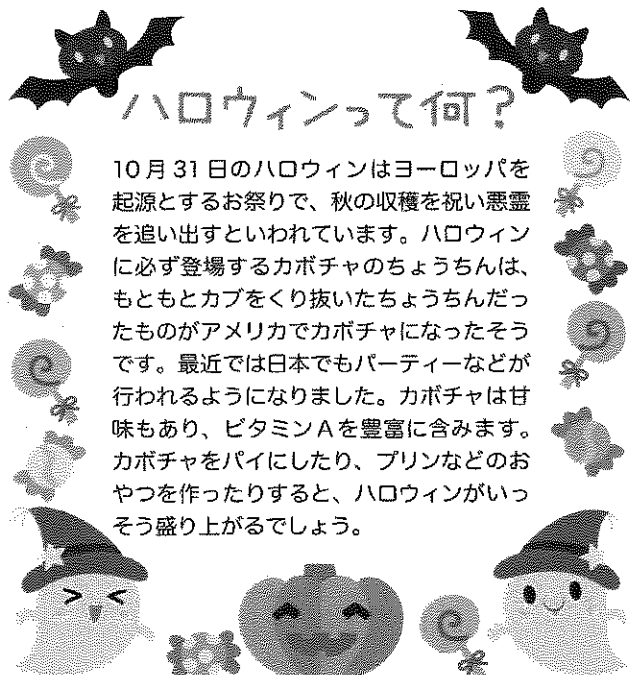
- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

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、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、もともとカブ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。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。





10月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養価
1	火	ご飯 みそ汁 ヒレカツ みぞれ煮ひだし キウイフルーツ	牛乳 きよニソお好み焼き	淡色辛みそ・豚にし かんもどき・牛乳・魚肉ソーセージ ミックスチーズ	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 じゃがいも・油・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・なす・ピーマン しめじ・だいこん・しょうが キウイフルーツ・キャベツ	1日分 447kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.6g 食塩相当量 1.6g
2	水	とんこつ風ラーメン ポテトオニオン炒め フルーツ杏仁	牛乳 しゃげわかめおにぎり	豚肩ロース・調製豆腐 うずら卵黄・牛乳 さけ・お好み焼き	米・ごま油・砂糖・じゃがいも・油 杏仁豆腐・米・ごま	もやし・さくわか・こねぎ・刻み生野菜 にんじん・グリーンピース・あじふゆ パイン缶・さくらんぼ缶	1日分 496kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.5g
3	木	ご飯 すまし汁 かき玉カレー ゆきだくさんスープ フルーツ牛乳かん	牛乳 ヨーグルトあんぱん	油揚げ・カレー 牛乳・ヨーグルト・豆腐あん	米・食塩不使用バター・マヨネーズ さつまいも・砂糖・ごま ホットケーキミックス	キャベツ・おろし菜・しめじ えのきたけ・ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・りんご	1日分 479kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.7g
4	金	ご飯 かつお汁 エビと豆腐のチリソース ひしき中華サラダ バナナ	牛乳 いももち	鶏もも・牛乳・粉揚げ	米・さつまいも・じゃがいも・油 砂糖・かたくり粉 食塩不使用バター	にんじん・かぼちゃ・れんこん・りんご キャベツ・とうがね・いんげん えのきたけ・コーン・洋なし缶・黄喉	1日分 455kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.5g 食塩相当量 1.7g
5	土	ご飯 かき玉汁 エビと豆腐のチリソース ひしき中華サラダ バナナ	牛乳 おやつ焼きうどん	卵・おきえび・木綿豆腐 干しひしき・牛乳・魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 春雨・うどん	たまねぎ・ごまつな・長ねぎ・きゅうり コーン・バナナ・にんじん・ピーマン	1日分 438kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.1g 食塩相当量 1.5g
6	日	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 あおなごのなめ煮和え オレンジ	牛乳 天むす	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏もも かつお節・牛乳・おきえび のり	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・てんぷら粉・油	キャベツ・かぼちゃ・しめじ きゅうり・ほうれんそう・もやし・にんじん コーン・なめ煮・オレンジ	1日分 508kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.6g
7	月	コンブなめし すまし汁 さばのみそ煮 炒り豆腐 キウイフルーツ	牛乳 りんごチーズケーキ	塩麹布・さば 淡色辛みそ・木綿豆腐・干しひしき 牛乳・クリームチーズ・卵	米・ごま・砂糖・油 ホットケーキミックス	キャベツ・スナップえんどう・コーン しょうが・乾しいたけ・にんじん たまねぎ・いんげん・キウイフルーツ りんご・レモン	1日分 529kcal たんぱく質 21g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.9g
8	火	ちゃんぽん風にゅうめん かぼちゃみそマヨ焼き はとごぜり	牛乳 焼きおにぎり	豚肩ロース・おきえび ベーコン・淡色辛みそ ミックスチーズ・ホイップクリーム 牛乳・かつお節	そうめん・ごま油・じゃがいも 食塩不使用バター・マヨネーズ グレープゼリーの素・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ かぼちゃ・なす	1日分 506kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16g 食塩相当量 1.8g
9	水	食パン・りんごジャム コーンポタージュ ハンバーグ だいたいんツナサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつビーフン	調製豆腐・牛ひきき・鶏むね・牛乳 ツナ缶・醤油・ローソク	食パン・りんごジャム・パン粉 油・砂糖・マヨネーズ・ビーファン	コーン・たまねぎ・だいこん・きゅうり トマト・キウイフルーツ・にんじん・もやし にら	1日分 437kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.7g
10	木	ご飯 みそ汁 アジマヨフライ あおなごのごろし和え バナナ	牛乳 ブルーベリーパンケーキ	カットわかめ・淡色辛みそ あじ・油揚げ・牛乳 クリームチーズ・生クリーム	米・マヨネーズ・パン粉 ホットケーキミックス・油 ブルーベリージャム	かぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう ごまつな・まいたけ・えのきたけ 乾しいたけ・しいたけ・バナナ	1日分 504kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.3g
11	金	ご飯 すまし汁 さんまのポーポー焼き (郷土料理) 知風バスタサラダ オレンジ	牛乳 おいちとりんごパイ	カットわかめ・さんま・はんぺん 淡色辛みそ・醤油・牛乳	米・かたくり粉・サラサハ はるまぎの皮・さつまいも 食塩不使用バター・クラニュー糖	チンゲン菜・えのきたけ・長ねぎ にんじん・しょうが・きゅうり・コーン オレンジ・りんご・レモン	1日分 474kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.4g 食塩相当量 1.5g
12	土	きのこご飯 みそ汁 どりの照り焼き 大学芋 りんご	牛乳 米粉ブラウニー	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも40g 牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・さつまいも・水あめ ごま・小麦粉・かたくり粉・油 三温糖	しめじ・えのきたけ・にんじん・ごまつな たまねぎ・きぬさや・りんご	1日分 502kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.4g
13	日	だご焼きそば ワインナーとやさいのスープ 青りんごゼリー	牛乳 カレーパエリア	だご・豚ひきき・糸かつお・あおのり ワインナーソーセージ ホイップクリーム・牛乳・おきえび	豚しんじょう・油・卵・玉 青りんごゼリーの素・米 オリーブ油	キャベツ・刻み生野菜・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー 赤ピーマン	1日分 481kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.8g
14	月	スタミナ丼 ぐだくさんみそ汁 フルーツマリネ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏ももスライス・鶏もも皮なしコマ 油揚げ・淡色辛みそ・牛乳 ワインナーソーセージ	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス	なす・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ ほうれんそう・しめじ・みかん缶 パイン缶・黄喉・レモン	1日分 456kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.6g
15	火	栗ごはん すまし汁 きのこすき焼き煮 いもトリオサラダ 柿	牛乳 心栗子	卵・淡色辛みそ・たらきり80g あおのり・牛乳・鶏むね皮なしコマ ワインナーソーセージ	米・おきえび・鶏ひきこま・油・砂糖 じゃがいも・さつまいも・さつまいも マヨネーズ・お好み焼き・黄砂糖	コーン・だいこん・ほくさい・まいたけ えのきたけ・ゆんぎく・きゅうり たまねぎ・かき	1日分 450kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.2g
16	水	ご飯 みそ汁 たらこのせ揚げ はるまぎタルタルサラダ バナナ	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	卵・淡色辛みそ・たらきり80g あおのり・牛乳・鶏むね皮なしコマ ワインナーソーセージ	米・めんぷら粉・油・醤油 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・レモン・バナナ	1日分 454kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.4g
17	木	ご飯 ちゅうかスープ マーボドウフ パンパッサン オレンジ	牛乳 カレー風味パン	木綿豆腐・鶏ひきき・鶏ささみ 淡色辛みそ・牛乳・ミックスチーズ ワインナーソーセージ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 マヨネーズ・ゆめぼた ホットケーキミックス	もやし・チンゲン菜・長ねぎ・しょうが にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	1日分 495kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.6g
18	金	くり入りミートソースバスタ 白菜のスープ フルーツゼリー 食育の日	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏ひきき・牛ひきき・ローズハム・牛乳 しらすし	スバゲツ・素・オリーブ油 カケルゼリー・米	にんじん・たまねぎ・トマト缶・しょうが ほくさい・しめじ・コーン・みかん缶 白砂糖・さくらんぼ缶・ゆかり	1日分 473kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.3g
19	土	ご飯 すまし汁 さば中華風から揚げ かきかぶサラダ キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	カットわかめ・さば骨切り80g・牛乳 ワインナーソーセージ ミックスチーズ	米・小麦粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・食パン	チンゲン菜・にんじん・かき・かぶ ほくさい・きゅうり・キウイフルーツ たまねぎ	1日分 483kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.9g
20	日	ご飯 すまし汁 とうふカツの肉みそかけ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おやつナポリタン	木綿豆腐・鶏ひきき・淡色辛みそ 牛乳・ワインナーソーセージ ハルメグチーズ	米・花巻・小麦粉・パン粉 砂糖・マカロニ・マヨネーズ スバゲツ・油・食塩不使用バター	チンゲン菜・にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン・干しほうとう・バナナ ピーマン	1日分 502kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.4g
21	月	ご飯 みそ汁 あじのみぞれ煮 ココロココま利え りんご	牛乳 なんちゃってモンパン	淡色辛みそ・あじ骨切り80g・牛乳 調製豆腐	米・かたくり粉・さつまいも ごま・砂糖 ホットケーキミックス・油	キャベツ・にんじん・ごまつな・長ねぎ だいこん・こねぎ・おきえだまめ きゅうり・コーン・りんご	1日分 460kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.4g
22	火	きのこカレー ジュース だいやさいサラダ マスカットゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	牛ももスライス・だしず・塩麹布 ホイップクリーム・牛乳・あおのり	米・じゃがいも・食塩不使用バター マヨネーズ・ごま マスカットゼリーの素 ライスベーパー・油	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご 乾わかめと果実デザート・きゅうり キャベツ	1日分 511kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.4g 食塩相当量 1.2g
23	水	ご飯 すまし汁 いわしの山椒揚げ はるまぎの群の物 バナナ	牛乳 ココアオレنجケーキ	いわし・干しひしき・おきえび だし汁・淡色辛みそ・ローズハム 鶏糸卵・牛乳・卵	米・かたくり粉・油・醤油・砂糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター・マーマレード	アスパラガス・ほくさい・にんじん れんこん・コーン・干しほうとう・バナナ しょうが・もやし・トマト・バナナ	1日分 501kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.2g
24	木	彩りきのこうどん ツナ入り卵焼き あじのゼリー	牛乳 キンパ風チャーハン	鶏もも皮なしコマ・油揚げ・卵 ツナ缶・牛乳・鶏ひきき・鶏むねり	うどん・さつまいも・砂糖・油 カットゼリー・米・ごま油	えのきたけ・まいたけ・にんじん だいこん・ごまつな・たまねぎ・パイン缶 みかん缶・ほうれんそう・たくあん	1日分 447kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.5g 食塩相当量 1.5g
25	金	カラフルピラフ ジュース たらじゃがホール&ワインナー カリフラワークリーム煮 養生会	牛乳 グレープ(みかん)	さけフライレ・スクランブルエッグ たら・ワインナーソーセージ ベーコン・牛乳	米・油・食塩不使用バター じゃがいも・かたくり粉・揚げ油 フランスシユレ	たまねぎ・ピーマン・にんじん 軟わかめと果実デザート・かき カリフラワー・コーン・かき	1日分 516kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.8g
26	土	いもご飯 みそ汁 さばのカレー焼き ひしきのごった煮 キウイフルーツ	牛乳 焼ききしめん	淡色辛みそ・さば骨切り80g 干しひしき・醤油・木綿豆腐 牛乳・ワインナーソーセージ ハルメグチーズ	米・さつまいも・しいたけごま はちみつ・油・砂糖・きしめん	えのきたけ・かぶ・にんじん・ごま いんげん・キウイフルーツ・たまねぎ ピーマン・キャベツ	1日分 472kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.1g
27	日	ご飯 すまし汁 味噌カツ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 焼きいも	鶏ヒレ40g・淡色辛みそ ローズハム・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 白すりごま・マカロニ・マヨネーズ さつまいも	たまねぎ・かぼちゃ・乾しいたけ カリフラワー・きゅうり・キャベツ・コーン オレンジ	1日分 471kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.1g 食塩相当量 1.4g
28	月	炊き合せご飯 すまし汁 さけのみそ焼き しゅが芋のあつさり煮 りんご	牛乳 焼きセサミドーナツ	鶏ひきき・油揚げ・鶏糸卵 さけ骨切り80g・しっとりぼろろ卵 淡色辛みそ・醤油・牛乳 木綿豆腐	米・油・砂糖・花巻・マヨネーズ 白すりごま・じゃがいも ホットケーキミックス・黒いりこま	乾しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん とうがね・長ねぎ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・いんげん・りんご	1日分 513kcal たんぱく質 23g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.1g
29	火	ご飯 すまし汁 どりのりんご唐揚げ ひしきゆず煮 キウイフルーツ	牛乳 おいも蒸しパン	鶏こし豆腐・鶏もも40g・干しひしき 鶏みね肉・牛乳・調製豆腐	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 さつまいも・ホットケーキミックス	かぼちゃ・えのきたけ・りんご・しょうが 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ キウイフルーツ	1日分 474kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13g 食塩相当量 1.4g
30	水	鮭のクリームうどん かぼちゃバター炒め かんでんフルーツ	牛乳 こぶつくおにぎり	さけフライレ・牛乳 ワインナーソーセージ・粉揚げ 卵肉つた菜	うどん・食塩不使用バター・小麦粉 砂糖・米・白すりごま	ほうれんそう・かぼちゃ・きぬさや たまねぎ・しめじ・黄喉・洋なし缶 さくらんぼ缶	1日分 463kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.4g
31	木	ハロウィンドッグ 納豆汁 まめひよこココア味 あおなごパスタサラダ フルーツカクテル	牛乳 パンキンパバリア	ワインナーソーセージ かむりエッグ・スライスチーズ あおのり・まめひよこココア味 ツナ缶・牛乳・ホイップクリーム	ココアパウダー30g・マヨネーズ・砂糖 パロアの素かぼちゃ味	ごまつな・赤ピーマン・赤ピーマン コーン・ぶどう缶詰・りんご缶・洋なし缶	1日分 613kcal たんぱく質 22.6g 脂質 33.9g 食塩相当量 2.2g

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.0g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標値 (おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

