








の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ	
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの			
1日 (土)	牛乳 ビスケット	ご飯, リーメン, パン 砂糖, 小麦粉, 油	シイトウラ 鶏肉, 牛乳	えのき, ねぎ, 110セリ, 100リカ赤, 玉ねぎ, 人参 切干大根 レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
3日 (月)	牛乳 豆乳くずもち	ご飯, パン, ソーゼ 砂糖, 小麦粉, 油	牛乳, 玉子, 鮭, チーズ 豆乳, きな粉	かぼちゃ, グリンピース, コーン ほうれん草, リンゴ, 玉ねぎ レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
4日 (火)	牛乳 ミキドーナツ	ごま油, ご飯, じゃが 芋, パン粉, 花ふ 砂糖, 油, 米粉, きな	ツナフレーク缶 わかめ, 牛乳 豚肉, 卵 豆乳	しめじ, 玉ねぎ, 人参, 白菜 レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
5日 (水)	牛乳 あかしも	ご飯, パン, パン粉 ソーゼ, 砂糖, 小麦粉, 油,	カツカレー, 玉子 豆腐, 豚肉, 牛 乳	オレンジ, なす, 110セリ, 玉ねぎ 人参, 水菜 レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ	
6日 (木)	牛乳 ポーロ					乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
7日 (金)	牛乳 カラメルは ラスク	ごま, ご飯, じゃが 芋, ココア, ショコラ, ソーゼ, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, 油, 焼酎	鶏肉, 牛乳 チーズ	キャバツ, ちゅうり, リンゴ, りんご, 人参, 長ねぎ レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ	
8日 (土)	牛乳 ウエハース	じゃが芋, ソーゼ, パン, 砂糖, 片栗粉, 油	牛乳, 鶏肉	コーン, 110セリ, もやし, 玉ねぎ 小松菜, 人参 レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	
10日 (月)	スポーツの日						
11日 (火)	牛乳 み ポチ	ご飯, 砂糖, 片栗粉 油, じゃが芋	シイトウラ, わかめ, 鶏肉 卵, 牛乳 じゃこ	キャバツ, かんこん 玉ねぎ, 人参 レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ	
12日 (水)	牛乳 みるく くずもち	うどん, ソーゼ, 砂糖	ツナフレーク缶 玉子, 豚肉, 卵, 油揚げ 牛乳, きな粉	オレンジ, かぼちゃ, びびき 小松菜, 人参, 大根 レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット	
13日 (木)	牛乳 米粉の パンケーキ	ご飯, ソーメン, パン 砂糖, 小麦粉, 油, 米粉	シイトウラ 鶏肉, 牛乳 きな粉, チーズ	えのき, 110セリ, 100リカ赤 玉ねぎ, 人参, 切干大根 レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ	
14日 (金)	牛乳 カラメル風 おふラスク	ごま, ごま油, ご飯 花ふ, 砂糖, 油, 焼酎	鶏肉, 卵 卵, 牛乳	オレンジ, 4-ゲン菜, もやし 玉ねぎ, 人参, 白菜 レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
15日 (土)	牛乳 せんべい	ご飯, 砂糖, 油	ヨーグルト, 豚肉 牛乳	トマト, キャバツ, グリンピース コーン, 玉ねぎ レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ	



10月 の献立表

ゆりがご WEC しほん 保育園

ゆりがご WEC せいせん 保育園

給食献立表

令和4年度

	の献立表	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17日 (月)	ご飯 鱈のクリームソース かぼちの王子サラダ スーッ(ほうれん草, コーン) りんご	牛乳 豆乳くずもち	ご飯, バター, ヨー ネス, 砂糖, 小麦粉 油, じゃこ	牛乳, 玉子, 鮭 豆乳, きな粉	かぼち, クリッポース, コーン ほうれん草, リンご, 玉ねぎ レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
18日 (火)	ご飯 カラカレイの香草100粉焼き 豆餅の煮物 ままし汁(玉子, なす) オレニジ	牛乳 ごまドーナツ	ご飯, バター, 100粉 2ヨネス, 砂糖, 小麦粉, 油 ごま	カラカレイ, 玉子 豆腐, 豚肉 牛乳, 豆乳	オレニジ, なす, 100粉 玉ねぎ, 人参, 水菜 レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (水)	スパゲティナポリタン もやし小松菜のサラダ みずくスーッ(さつまいも, コーン) バナナ	牛乳 くだもの 寒天	お蕎麦, スパゲティ バター, 砂糖, 片栗粉 油	牛乳, 鶏肉 チーズ	コーン, 100粉, もやし, 玉ねぎ 小松菜, 人参, 缶詰(洋の) レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
20日 (木)	鉄分強化! ゆりがご飯 助産師のチーズ焼き かぼちの金平 みそ汁(油揚げ, 長ねぎ) オレニジ	牛乳 米粉の パンケーキ	ご飯, 2ヨネス 砂糖, 油, 米粉	スクロウタウ, チーズ みそ, 油揚げ 牛乳, きな粉 牛乳	オレニジ, かぼち, ピーコン 人参, 長ねぎ レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
21日 (金)	ご飯 鶏肉の治郎煮(石川県) さつま芋のごまがゆ みそ汁(キャベツ, 長ねぎ) りんご	牛乳 キャラメル おふラスク	ごま, ご飯, さつま 砂糖, 小麦粉, 片栗粉 油, 焼酎	鶏肉, みそ 牛乳, じゃこ	キャベツ, しめじ, アンゲル菜 リンご, 人参, 長ねぎ レーズン	乳 小麦	麦茶 レーズン じゃこ
22日 (土)	ツナとまこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁(花ふ, わかめ)	牛乳 ボード	ごま油, ご飯, じゃが 菜 100粉, 花ふ 砂糖, 油	ツナフレーク缶 わかめ, 牛乳 豚肉, みそ	しめじ, 玉ねぎ, 人参, 白菜 レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (月)	ご飯 ベジタブルオムレツ お豆腐サラダ みそ汁(キャベツ, ごぼう)	牛乳 みそポテト	ご飯, じゃが バター, 砂糖, 油	玉子, 豆腐, みそ, 牛乳 チーズ	キャベツ, ごぼう, トマト ピーコン, 玉ねぎ, 小松菜 レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
25日 (火)	ご飯 白糸とうとねんどの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(玉ねぎ, わかめ) りんご	牛乳 豆乳 くずもち	ご飯, 砂糖, 片栗粉 油	スクロウタウ, わか め 鶏肉, みそ, 牛乳 豆乳, きな粉	キャベツ, リンご, ねん 玉ねぎ, 人参, レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ボード
26日 (水)	お母 おたんじょう会 おムライス かぼちのリナグラタン スーッ(ほうれん草, 玉子) りんご	牛乳 おたんじょうケーキ	ご飯, バター, 100粉 エカオ, 小麦粉, 油	リナフレーク缶 牛乳, 玉子, 鶏肉 じゃこ	かぼち, 100粉, ほうれん草 りんご, 玉ねぎ, 人参 レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
27日 (木)	ご飯 日系タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 ままし汁(ソーメン, 玉子) オレニジ	牛乳 くだもの 寒天	ご飯, ソーメン, バター 砂糖, 小麦粉, 油	ED外タラ 鶏肉, 牛乳	えのき, オレニジ, 100粉 100粉, 玉ねぎ, 人参 白菜, レーズン, 缶詰缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
28日 (金)	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 春雨ソテー みそ汁(玉子, ごぼう)	牛乳 じゃが芋の ソフトケーキ	ごま, ごま油, ご飯 砂糖, 春雨, 油 じゃが芋	玉子, 豆腐 豚肉, みそ チーズ	ごぼう, ニラ, 玉ねぎ 人参, 白菜, レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
29日 (土)	リナライス キャベツとベーコンのサラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	ご飯, 砂糖, 油	ヨーグルト, 豚肉 牛乳	トマト, キャベツ, クリッポース コーン, 玉ねぎ, レーズン	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
31日 (月)	ほうとう風うどん みじきの玉子サラダ バナナ	牛乳 キャラメル おふラスク	うどん, 2ヨネス 砂糖 焼酎	リナフレーク缶 玉子, 豚肉, みそ, 油揚げ 牛乳, じゃこ	かぼち, バナナ, みじき 小松菜, 人参, 大根 レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ



10月 食育だより

実りの秋、食欲の秋です！秋は一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。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たいですね♪

上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

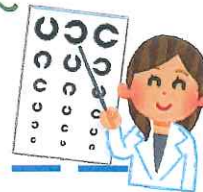
腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」~

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましよう☆



・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



栄養素たっぷりキノコ

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で歯ざわり抜群！
- 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



HAPPY HALLOWEEN

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。ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。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。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。かぼちゃでパイや蒸しパン、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りやすくなりますよ♪