

10月 October の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			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日 (火)	ごはん 豆腐と豚肉のとりみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁 (じゃがいも、わかめ)	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 きな粉 みそ 豆腐	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
2日 (水)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 油 片栗粉 粉糖 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 きな粉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
3日 (木)	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 (インゲン、油揚げ)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 油 さつまいも 小麦粉 三温糖 パン粉 バター じゃがいも	牛乳 油揚げ 豚肉 豆乳 みそ ツナ	レーズン しめじ 白菜 人参 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
4日 (金)	ごはん カラスカレイのみそパン粉焼き 豚肉と大根のおかか煮 すまし汁 (焼き麩、たまねぎ) バナナ	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 油 焼き麩 小麦粉 三温糖 パン粉 バター	牛乳 豚肉 豆乳 チーズ カレイ みそ かつお節	レーズン バナナ チンゲン菜 たまねぎ だいこん	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
5日 (土)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ (もやし、人参)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲティ バター じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ グリーンピース きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
7日 (月)	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	牛乳 納豆巻き	ごはん 片栗粉 三温糖 うどん マヨネーズ	牛乳 油揚げ 納豆 豚肉 みそ 玉子	レーズン 白菜 人参 たまねぎ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
8日 (火)	さつまいもごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ) りんご	牛乳 みるく くずもち	ごはん 油 片栗粉 三温糖 さつまいも 小麦粉 黒ゴマ マカロニ ゴマ油	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 きな粉	レーズン りんご 人参 小松菜 キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
9日 (水)	おべんとう日					乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
10日 (木)	トマトのキーマカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん 油 小麦粉 三温糖 春雨 ゴマ油 じゃがいも さつまいも	牛乳 豆乳 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	レーズン パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
11日 (金)	鶏肉の和風スパゲッティ さつまいものごまマヨ和え みそ汁 (はなふ、たまねぎ)	牛乳 じゃこ おにぎり	ごはん 油 さつまいも 焼き麩 三温糖 マヨネーズ すりごま バター スパゲッティ	牛乳 みそ 鶏肉 しらす	レーズン 人参 チンゲン菜 きゅうり えのき たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
12日 (土)	ごはん 野菜のオムレツ 豆腐と豚しゃぶのサラダ みそ汁 (かぼちゃ、長ネギ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 三温糖 バター	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子	レーズン 長ネギ 人参 たまねぎ キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
14日 (月)							
15日 (火)	油揚げと人参のごはん 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	牛乳 ジャム スコーン	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ゴマ油 じゃがいも バター	牛乳 油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ粉	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン



10月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			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		
16日 (水)	★ランチBOXデー★ ごはん カラスカレイのみそパン粉焼き 豚肉と大根のおかか煮 すまし汁(焼き麩、たまねぎ) バナナ	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 油 焼き麩 小麦粉 三温糖 パン粉 バター	牛乳 豚肉 豆乳 チーズ カレイ みそ かつお節	レーズン バナナ チンゲン菜 たまねぎ だいこん	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
17日 (木)	ハヤシライス ポテトサラダ みかん缶	牛乳 セサミケーキ	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ缶	レーズン みかん缶 人参 トマト缶 たまねぎ コーン グリーンピース	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
18日 (金)	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁(インゲン、油揚げ)	牛乳 シュガー トースト	ごはん 油 食パン 三温糖 パン粉 ゴマ油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豚肉 豆乳 みそ ツナ缶	レーズン しめじ 白菜 人参 たまねぎ インゲン	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
19日 (土)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし、人参)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲティ バター じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ グリーンピース きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
21日 (月)	ほうとう風うどん 白菜と玉子和え オレンジ	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 片栗粉 三温糖 うどん マヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン 人参 たまねぎ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
22日 (火)	トマトのキーマカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	牛乳 きな粉 トースト	ごはん 油 食パン 小麦粉 三温糖 春雨 じゃがいも ゴマ油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 きな粉	レーズン パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
23日 (水)	ごはん 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ(かぼちゃ、ごぼう)	牛乳 人参 クッキー	ごはん 油 小麦粉 三温糖 バター	牛乳 油揚げ 豚肉 玉子	レーズン ひじき 人参 たまねぎ ごぼう コーン かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
24日 (木)	ごはん 鶏肉の治部煮 さつまいものごまがらめ すまし汁(ソメシ、キャベツ) りんご	牛乳 チーズサンド	ごはん 油 片栗粉 食パン さつまいも 小麦粉 三温糖 そうめん ごま	牛乳 鶏肉 チーズ	レーズン りんご 人参 たまねぎ 小松菜 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
25日 (金)	お誕生会 ヒーローライス ポテトオムレツのホワイトソースがけ スパゲッティサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ) りんご	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 玉子 ハム	レーズン りんご ばせり ネギ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
26日 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (月)	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根 鶏汁(鶏肉、小松菜、焼き麩) オレンジ	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 油 焼き麩 小麦粉 三温糖	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 鮭 きな粉	レーズン 切干大根 赤ピーマン 人参 たまねぎ 小松菜 コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
29日 (火)	ごはん 豆腐と豚肉のトロみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁(じゃがいも、わかめ)	牛乳 小松菜 ケーキ	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 みそ 豆腐	レーズン 人参 トマト たまねぎ 小松菜 キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (水)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁(玉子、小松菜) バナナ	牛乳 さつまいも ポーロ	ごはん 油 片栗粉 三温糖 さつまいも ごま ゴマ油	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 タラ	レーズン もやし バナナ 人参 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
31日 (木)	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁(インゲン、油揚げ)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 油 小麦粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豚肉 豆乳 みそ ツナ缶	しめじ パセリ インゲン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース



10月 食育だより

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。
この季節、おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です！
実りの秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだ作りに役立てていきましょう！

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ょう☆



・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)



イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭りが起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

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



子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。

・ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いききに水を加えて軽くかき混ぜます。

☆水が白くなっている点に着目してみましょう。これは、お米のデンプンが溶け出したものです。

・その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。

☆実際に米を触って感触を知り、炊き上がったご飯を観察して食べてみましょう。

お鍋で炊く様子を見ても楽しいですね。



上手に取るう！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、さつま芋やれんこん、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、さつま芋などの芋類、豆類、穀)

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！

