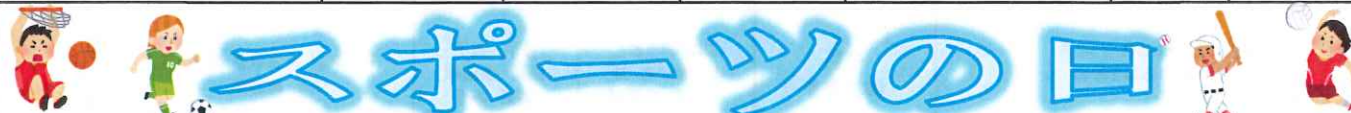


10月 October の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨にな るもの	体の調子を整えるもの		
1日 (水)	鮭ときのこのまぜごはん 豆腐のハンバーグ甘酢あんかけ 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 バター マヨネーズ ごま油 パン粉 じゃがいも	牛乳 豆乳 みそ 豆腐 鶏肉 鮭	レーズン れんこん しめじ 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
2日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 助産タラのおかか焼き 鶏肉とじゃがいも煮 みそ汁(大根、焼き麴) 白桃缶	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 鶏肉 タラ カツオ節	レーズン 白桃缶 人参 大根 グリンピース あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
3日 (金)	ごはん おさつ月見コロッケ 小松菜とコーンのごまサラダ 鶏汁(鶏肉、油揚げ、きぬさや) りんご	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 小麦粉 さつまいも ごま パン粉	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ みそ	レーズン りんご ブロッコリー 人参 たまねぎ きぬさや 小松菜 コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
4日 (土)	スパゲッティミートソース コーンポテサラダ みそ汁(白菜、豆腐)	牛乳 ビスケット	油 小麦粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ バター スパゲッティ	牛乳 豚肉 みそ	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
6日 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とツナのサラダ みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 玉子 ツナ	レーズン しめじ 白菜 人参 チンゲン菜 たまねぎ しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
7日 (火)	お弁当日	牛乳 せんべい				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
8日 (水)	親子丼 ひじき煮 みそ汁(油揚げ、なす) バナナ	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 バター さつまいも	牛乳 玉子 油揚げ みそ 鶏肉	レーズン ほうれん草 ひじき バナナ 人参 なす たまねぎ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
9日 (木)	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜のサラダ みそ汁(たまねぎ、えのき)	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ かつお節	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ コーン キャベツ えのき	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
10日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁(大根、焼き麴) バナナ	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 焼き麴	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 鮭	レーズン もやし バナナ 人参 大根 かぼちゃ グリンピース	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
11日 (土)	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン れんこん 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
13日 (月)	 スポーツの日						
14日 (火)	鶏肉と玉子とじみそうどん じゃがいものおおさ炒め アップルゼリー	牛乳 ころころおにぎり	ごはん うどん じゃがいも 油 小麦粉 三温糖	牛乳 玉子 鶏肉 油揚げ みそ	レーズン たまねぎ 人参 ねぎ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
15日 (水)	ごはん 鶏肉の治部煮 さつまいものごまがらめ すまし汁(油揚げ、きぬさや) りんご	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 油 ごま さつまいも 小麦粉 三温糖	牛乳 きな粉 油揚げ 鶏肉	レーズン りんご 人参 たまねぎ きぬさや 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン きな粉豆乳 パンケーキ



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 カニ・そば	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 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とツナのサラダ みそ汁(玉子、しめじ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子 ツナ	レーズン しめじ 白菜 人参 チンゲン菜 たまねぎ しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
17日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃがいも煮 みそ汁(大根、焼き麴) 白桃缶	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 鶏肉 たら カツオ	レーズン 白桃缶 人参 大根 グリンピース あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
18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 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 卵	牛乳 レーズン せんべい
20日 (月)	ごはん 白糸タラのみそパン粉焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁(そうめん、たまねぎ) ヨーグルト	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油 さつまいも ゴマ油 そうめん	牛乳 きな粉 みそ 豆腐 ヨーグルト タラ	レーズン 人参 たまねぎ 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
21日 (火)	ナポリタンスパゲッティ かぼちゃのサラダ スープ(玉子、ネギ)	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 しらす 豚肉 玉子 チーズ	レーズン ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
22日 (水)	親子丼 ひじき煮 みそ汁(油揚げ、なす)	牛乳 おふらすく	ごはん 三温糖 焼き麴 油	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン ほうれん草 ひじき バナナ 人参 なす たまねぎ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
23日 (木)	★ランチBOX★ ごはん 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜のサラダ みそ汁(たまねぎ、えのき)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆乳 チーズ 豆腐 豚肉 みそ かつお節	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ コーン キャベツ えのき	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
24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(わかめ、豆腐) アップルゼリー	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも バター スパゲッティサラダ	牛乳 玉子 ハム わかめ 豆腐	レーズン パセリ ねぎ たまねぎ わかめ コーン きゅうり キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (土)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 ビスケット	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 トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
27日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁(大根、焼き麴) バナナ	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麴	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 鮭	レーズン もやし バナナ 大根 グリンピース かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
28日 (火)	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃがいものあおさ炒め アップルゼリー	牛乳 納豆巻き	ごはん うどん じゃがいも 油 小麦粉 三温糖	牛乳 玉子 鶏肉 油揚げ 納豆 みそ	レーズン たまねぎ 人参 ねぎ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (水)	鮭ときのこの混ぜご飯 豆腐のハンバーグ甘酢あんかけ 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ パン粉 じゃがいも ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 みそ 豆腐 鶏肉 鮭	レーズン レンコン しめじ 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
30日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃがいも煮 みそ汁(大根、焼き麴) オレンジ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麴 じゃがいも	牛乳 みそ 鶏肉 タラ かつお節	レーズン オレンジ 人参 大根 グリンピース あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
31日 (金)	ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁(玉子、ネギ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 玉子 ツナ	レーズン かぼちゃ しめじ パセリ 白菜 ねぎ 人参 チンゲン菜 たまねぎ 生姜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース



10月 食育だより



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！

おいしく食べよう さつまいもは今が旬！

秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふか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、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつまいも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なか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、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、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。

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、便秘も良くなります。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



☆食物繊維とは☆

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！

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

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・



・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・魚類など)



・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)



★「見る力」を育てるポイント

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、
夜は電気を消して
暗い部屋で寝ましょう。



③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、
小さいもの大きいもの、
遠くにあるもの近くにあるものなど、
いろいろなものを見る体験が、
目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、
脳の発達を促します。



④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見てしまうと視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

