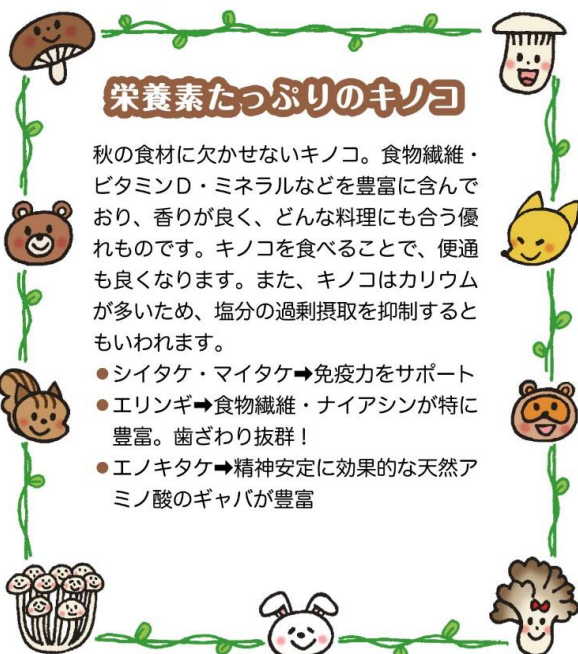


# 10がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
23	月	クラッカー 豆乳	ロールパン ささみフライ オレンジサラダ 春雨スープ ヨーグルト	坦々麺 麦茶
3	火	甘辛せんべい 麦茶	ごはん 豚生姜焼き キャベツのおかかあえ しめじと豆腐の味噌汁 オレンジ	わんぱく蒸しパン 豆乳
4	水	白せんべい 豆乳	ごはん 鶏のごまみそ焼き 海藻サラダ さつま芋の味噌汁 バナナ	おつきみ団子 (4日) 小倉パイ (18日)
5	木	甘辛せんべい 豆乳	ミートソーススパゲティー ブロッコリーのサラダ きのこのスープ ヨーグルト	彩ごはん 麦茶
6	金	クラッカー 麦茶	ごはん かれいの照り焼き 五目ひじき なめこの味噌汁 柿	フルーツコーンフレーク 豆乳
7	土	白せんべい 麦茶	けんちんうどん トマトサラダ バナナ	お芋パイ 豆乳
10	火	甘辛せんべい 豆乳	ごはん 松風焼き きゅうりの和えもの 小松菜の味噌汁 バナナ	マカロニ黄粉 麦茶
11	水	白せんべい 豆乳	あんかけ焼きそば お芋のチーズ焼き えのきのスープ 柿	わかめおにぎり 麦茶
12	木	バナナ 麦茶	焼き鳥丼 じゃがいもとはんぺんのサラダ 青梗菜の清汁 ヨーグルト	手作り野菜チップ 豆乳
13	金	クラッカー 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き もやしと小松菜の磯辺和え 豚汁 りんご	抹茶小倉ケーキ 豆乳
28	土	白せんべい 麦茶	ソース焼きそば チョレギサラダ わかめスープゼリー	バナナブレッド 豆乳
16	月	クラッカー 麦茶	五目おこわ かき揚げ 酢の物 豆腐の清汁 柿	おふラスク 豆乳
31	火	甘辛せんべい 麦茶	お化けカレー かぼちゃのサラダ 押し麦のスープ フルーツヨーグルト	ハロウィンクッキー こどもサンテリア



## 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

※材料の仕入れ状況により献立を変更することがあります。  
※園で使用している竹輪、ウインナーには卵、乳成分は入っていません。  
※今月のお誕生日会は31日です。お楽しみに♪

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

☆今月の栄養価  
エネルギー 536kcal たんぱく質 17.9g  
脂質 17.1g 塩分 1.5g

