

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	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
2 23	月	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	鶏ささみ 人参 みかん缶 レタス 春雨 もやし えのき 椎茸 ウインナー 中華麺 ごま 豆乳 きゅうり
3 17	火	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	精白米 豚肉 きゃべつ 人参 しめじ 豆腐 ホットケーキミックス チーズ ウインナー
4 18	水	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)	精白米 鶏肉 わかめ 海草ミックス サツマイモ 豆苗 白玉粉 小豆 ワンタンの皮
5 19	木	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	精白米 スパゲティー 豚挽き たまねぎ ホールトマト ブロッコリー トマト レタス ジャガイモ しめじ えのき コーン 小松菜 ヨーグルト
6 20	金	ごはん きれいの照り焼き 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	精白米 きれい ひじき 人参 レンコン 鶏小間 油揚げ 大豆 なめこ 豆腐 フルーツ缶 コーン
7 21	土	けんちんうどん トマトサラダ バナナ	お芋パイ 豆乳	干しうどん 里芋 人参 鶏小間 こんにやく ちくわ 大根 しいたけ トマト レタス きゅうり コーン 餃子の皮 サツマイモ
10 24	火	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	精白米 鶏ひき肉 ねぎ パン粉 ゴマ きゅうり わかめ えのき マカロニ 黄粉 黒蜜
11 25	水	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	蒸し中華 もやし 青梗菜 白菜 人参 なんと 豚こま さつまいも ジャガイモ 里芋 チーズ えのき たまねぎ わかめ 精白米
12 26	木	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	精白米 鶏卵 鶏肉 じゃがいも はんぺん レタス 人参 きゅうり 青梗菜 レンコン サツマイモ かぼちゃ
13 27	金	ごはん 鮭の塩焼き りんご もやしと小松菜の磯辺和え 豚汁	抹茶小倉ケーキ 豆乳	精白米 鮭 もやし 小松菜 海苔 豚 里芋 人参 ねぎ 大根 こんにやく ちくわ 油揚げ しめじ 小倉 抹茶 ホットケーキミックス マーガリン
28	土	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	蒸し中華 きゃべつ 人参 もやし しめじ わかめ ねぎ レタス きゅうり 豆腐 海苔 トマト バナナ ホットケーキミックス
16 30	月	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	精白米 もち米 れんこん ごぼう 人参 こんにやく しいたけ 鶏小間 サツマイモ たまねぎ きゅうり 麩 マーガリン
31	火	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	精白米 たまねぎ 豚挽き 人参 ウインナー かぼちゃ 押し麦 えりんぎ かぶ たまねぎ 小麦粉 マーガリン

※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。

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。

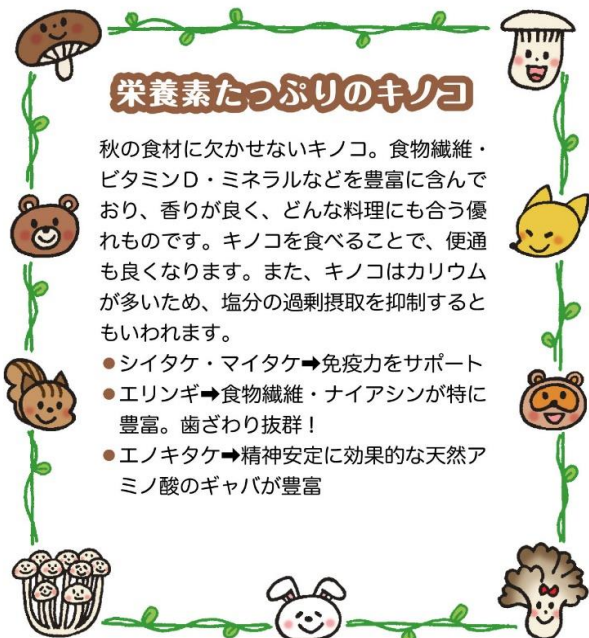
☆今月の栄養価

エネルギー 607kcal

たんぱく質 19.6g

脂質 17.6g

塩分 1.8g



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

