

# 10がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木	1 15	甘辛せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉の胡麻焼き ツナコーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ オレンジ	ミートペンネ 15日フルーツヨーグルト 麦茶
金	2 16	クラッカー 麦茶	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのおかか和え けんちん汁 柿 2日梨	ハムサンドフレンチ 麦茶
土	3 17	ビスケット 麦茶	きつねうどん 鶏のカレー天ぷら ゼリー	キャラメルお麩ラスク 豆乳
月	5 19	白せんべい 麦茶	三色丼 春雨サラダ 大根の味噌汁 バナナ	マーブルクッキー 豆乳
火	6 30	ビスコ 麦茶	ごはん かれいの西京焼き ほうれん草納豆和え 豆腐とネギのすまし汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 豆乳
水	7 21	クラッカー 麦茶	きのこ和風スパゲティー コールスローサラダ かぶのスープ 柿 7日梨	五目おにぎり 麦茶
木	8 29	ビスケット 豆乳	チリコンカンドッグ マセドアンサラダ 青菜と卵のスープ ヨーグルト	焼きうどん 麦茶
金	9 23	ビスケット 麦茶	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 酢の物 もやしの味噌汁 オレンジ	スイートポテト 豆乳
土	10 24	ビスケット 麦茶	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト わかめのスープ ゼリー	シュガーマドレーヌ 麦茶
月	12 26	白せんべい 麦茶	ロールパン れんこんハンバーグ キャベツ胡麻サラダ ミルクスープ ヨーグルト	チャーハン 麦茶
火	13 27	ビスコ 麦茶	カレーライス フルーツサラダ しめじのスープ バナナ	マーブルケーキ 豆乳
水	14 28	クラッカー 麦茶	ほうとう風うどん 竹輪の磯部揚げ オレンジ	さつまいもパン 豆乳
火	20	ビスコ 麦茶	ハロウィンおにぎり 一口唐揚げ オレンジサラダ 押し麦と野菜のスープ ゼリー	ツナマヨロール 豆乳
木	22	甘辛せんべい 麦茶	ごはん しのだ巻き マカロニサラダ なめこと長葱の味噌汁 グレープフルーツ	バイクドチーズケーキ 麦茶

## 今月の平均栄養価

\* エネルギー 565Kcal      \* たんぱく質 18.7g  
\* 脂質 19.4 g              \* 塩分 1.9 g未満

※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  
※こども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

## 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

## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

