11かつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	0.1歳おやつ	おひる	おやつ
月	2 16	ビスコ 麦茶	チキンカレーライス　ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ　ヨーグルト	スイートポテトパイ 豆乳
水 金	4 20	クラッカー 麦茶	ごはん　鶏肉のネギ味噌焼き キャベツのサラダ　わかめスープ　バナナ	キャラメルポテト 麦茶
木	5	ハイハイン 麦茶	マーボー丼　トマトのサラダ　中華スープ	ラスククリーム添え 豆乳
金 水	6 18	ビスケット 豆乳	味噌ラーメン　バナナ 6日チャイニーズハンバーグ　18日海老焼売	セレクトじゃがバター 麦茶
月	9 30	ビスコ 豆乳	パン　ささみのフライタルタルソース 千キャベツ　秋野菜のクリームスープ　りんご	ソース焼きそば 麦茶
火	10 24	ハイハイン 麦茶	ごはん　つくね焼き　青菜の納豆和え じゃが芋の味噌汁　みかん	ティラミス 豆乳
水	11 25	クラッカー 豆乳	五目あんかけうどん　わかめの酢の物 ヨーグルト	おかかチーズにぎり 麦茶
木	12 26	ハイハイン 麦茶	ヤンニョムチキン丼　春雨サラダ 青梗菜のスープ　バナナ	和風ピザロール 麦茶
金	13 27	ビスケット 豆乳	ごはん　鮭の紅葉焼き　りんご 青菜と油揚げの胡麻和え　豆腐のすまし汁	肉団子スープ 麦茶
土	14 28	ビスコ 麦茶	ほうとう風うどん　じゃこサラダ　ゼリー	タルト 麦茶
火	17	ハイハイン 麦茶	ごはん　カレイの西京焼き　白和え 大根のすまし汁　りんご	ラスククリーム添え 豆乳
木	19	ハイハイン 麦茶	お誕生日会	お楽しみに 麦茶
土	21	ビスコ 麦茶	あんかけ焼きそば　大根のサラダ わかめスープ　ゼリー	パイ 麦茶

今月の平均栄養価 エネルギー545㎉たんぱく質17.5ｇ　脂質20.3ｇ　塩分1.9ｇ

園で使用のマヨネーズ　竹輪　ウインナー　カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

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

気温が下がってくると水分を取るのを忘れがちです。
とても乾燥しています。感染症や、誤嚥を防ぐためにも水分はこまめにとるようにしましょう。