

10月のこんだて

【 千成ヤクルトほくと保育園 】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1火	豚肉のチャプチェ かぼちゃの甘辛焼き ごはん キャベツのスープ	☆ちんすこう 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 片栗粉・油・砂糖 米	豚肉	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ 南瓜 キャベツ・もやし	21月	鮭の照り焼き 里芋の味噌煮 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆ももゼリー 牛乳	さといも・砂糖 米 麩	鮭 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布
2水	白身魚の生姜焼き 切干大根の炒め煮 きのこの炊き込みごはん チンゲン菜のみそ汁	☆アップルスコーン 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米	ホキ さつま揚げ あげ 味噌・かつおぶし	生姜 切干大根・人参 人参・しめじ・しいたけ・エリンギ ちんげん菜・玉葱・昆布	22火	鶏肉のマーメレード焼き キャベツの昆布和え ごはん 具だくさんみそ汁	☆りんごケーキ 牛乳	ごま油 米・むき栗・黒ごま	鶏肉 あげ・味噌・かつおぶし	マーメレード キャベツ・人参・コーン・塩昆布 大根・白菜・人参・もやし・昆布
3木	バーベキューチキン キャベツとツナのサラダ パン コーンポタージュ	☆スイートポテト 牛乳	砂糖・油 ロールパン	鶏肉 シーチキン 牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ	23水	メンチカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん 卵のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	油 砂糖 米	メンチカツ ちくわ 卵・味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布
4金	五目うどん じゃが芋のきんぴら バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	うどん じゃが芋・油・砂糖・白ごま	豚肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 人参・インゲン バナナ	24木	ミートスパゲティ 小松菜のスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 小松菜・しめじ オレンジ
7月	照り焼きミートボール ほうれん草のごま和え ごはん 里芋のみそ汁	☆麩のきなこラスク 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さといも	ミートボール 味噌・かつおぶし	玉葱 ほうれん草・人参 わかめ・昆布	25金	かぼちゃ型ハンバーグ ポテトサラダ おぼけごはん キャベツのスープ	☆ハロウィンかぼちゃクッキー 牛乳	油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米・黒ごま	かぼちゃ型ハンバーグ 味噌・かつおぶし	人参・きゅうり キャベツ・えのき・パセリ
8火	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん 玉ねぎのスープ	☆菓ドーナツ 牛乳	片栗粉・油 砂糖・油 米	鶏肉	生姜 ブロッコリー・蓮根・人参 玉葱・コーン・パセリ	28月	豚肉の生姜炒め ブロッコリーのツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	油・砂糖 砂糖 米 じゃが芋	豚肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布
9水	鮭の味噌焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん 小松菜のすまし汁	☆バインヨーグルト お茶	砂糖・油 砂糖 米 麩	鮭・白みそ 高野豆腐・卵 かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 小松菜・昆布	29火	白身魚のムニエル キャベツとゆで卵のサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆マーメレード蒸しパン 牛乳	小麦粉・バター マヨドレ 米	ホキ 卵	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・コーン
10木	ハヤシライス ごぼうサラダ リンゴ	☆ツナサンド 牛乳	米・じゃが芋・油 マヨドレ・砂糖・白ごま	豚肉	玉葱・人参・グリーンピース ごぼう・キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ	30水	きざみうどん がんもの煮物 リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・あげ・かつおぶし がんもどき	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 リンゴ
11金	和風スパゲティ かぼちゃのスープ 黄桃	☆ごましおおにぎり お茶	スパゲティ・バター	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 南瓜・玉葱・パセリ 黄桃缶	31木	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆ポテトもち 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ちんげん菜・筍・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・わかめ
14月											
15火	白身魚の青のりマヨ焼き ひじきの炒り煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	マヨドレ 砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	あおさ粉 ひじき・大根・人参・グリーンピース 小松菜・玉葱・昆布						
16水	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	☆マカロニきなこ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参 キャベツ・人参・コーン バナナ						
17木	醤油ラーメン ナムル パン	☆昆布おにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・えのき・青葱 ほうれん草・もやし・人参 パン缶						
18金	すき焼き風煮 ちくわの酢の物 ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フルーツきんとん 牛乳	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 ちくわ 味噌・かつおぶし	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬぎや きゅうり・人参 玉葱・わかめ・昆布						

いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。


お米を食べよう!

◎よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。
秋は新米の季節です。
白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。

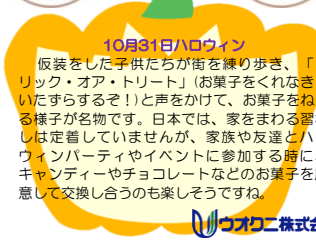


実際に食べた感想と含まれる栄養素

お米の種類	食感・見た目	豊富な栄養素	吸収
玄米	噛み応えがある。水分が少なくボソボソしている。茶色。	ビタミンB1、B2、E、脂質、ミネラル、食物繊維	きれいに
胚芽米	精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。	ビタミンB1、B2、E、食物繊維、GABA、ミネラル	きれやすい
精白米(白米)	水分が多くモチモチしている。白色。	炭水化物	きれやすい



秋の食材で骨を強くしよう
骨を強くする栄養素と言えばカルシウム。秋は、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさんあります。鮭や秋刀魚、椎茸にはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒に摂り、強い骨を作りましょう。



10月31日ハロウィン
仮装をした子供たちが街を練り歩き、「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と声をかけて、お菓子をねだる様子が名物です。日本では、家をまわる習わしは定着していませんが、家族や友達とハロウィンパーティーやイベントに参加する際に、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を用意して交換し合うのも楽しそうですね。