


10月のこんだて

【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)																
1火	豚肉のチャブチェ 蒸し焼売 ごはん キャベツのスープ	☆スイートポテト 牛乳	豚肉・シューマイ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ・キャベツ・もやし	春雨・ごま油・砂糖・白ごま・米・さつま芋・マーガリン	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	☆豆乳プリン 牛乳	鮭・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	大根・人参・インゲン・ほうれん草・昆布・粉寒天・イチゴジャム	さといも・砂糖・米・麩																
2水	白身魚の青のりマヨ焼き 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	ホキ・さつま揚げ・あげ・味噌・かつおぶし・牛乳	あおさ粉・切干大根・人参・しめじ・しいたけ・エリンギ・ちんげん菜・玉葱・昆布・リンゴ	マヨドレ・油・砂糖・米・ホットケーキミックス・バター	22火	スバゲティナポリタン かぼちゃのスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・南瓜・パセリ・オレンジ・ゆかり	スバゲティ・油・砂糖・米																
3木	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	鶏肉・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	マーマレード・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・南瓜・玉葱・青葱・昆布	米・小麦粉・砂糖・油	23水	鶏肉のみぞれ煮 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	鶏肉・ちくわ・卵・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	大根おろし・ブロッコリー・人参・玉葱・わかめ・昆布・キャベツ	片栗粉・油・砂糖・米・お好み焼きミックス																
4金	五目うどん じゃが芋のきんぴら バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布・インゲン・バナナ	うどん・じゃが芋・油・砂糖・白ごま・米	24木	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆ポテトもち 牛乳	豚肉・絹豆腐・牛乳	玉葱・ちんげん菜・筍・人参・蓮根・きゅうり・えのき・わかめ	米・油・ごま油・片栗粉・マヨドレ・砂糖・じゃが芋・バター																
7月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん 里芋のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	豚肉・味噌・かつおぶし・きな粉・牛乳	玉葱・生姜・ほうれん草・人参・わかめ・昆布	油・砂糖・白ごま・米・さといも・麩・バター	25金	かぼちゃ型ハンバーグ キャベツの昆布和え 栗ごはん 貝だくさんみそ汁	☆りんごケーキ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ・あげ・味噌・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・人参・コーン・塩昆布・大根・白菜・もやし・昆布・リンゴ	油・砂糖・ごま油・米・むき栗・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン																
8火	ハーベキューチキン ブロッコリーと蓮根のサラダ パン コーンポタージュ	☆菓ドーナツ 牛乳	鶏肉・牛乳・卵	ブロッコリー・蓮根・人参・玉葱・コーン・パセリ	砂糖・油・ロールパン・ホットケーキミックス・むき栗	28月	ミートボールの甘辛煮 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	ミートボール・シーチキン・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・ブロッコリー・人参・わかめ・昆布・バナナ	油・砂糖・米・じゃが芋																
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	鮭・白みそ・高野豆腐・卵・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース・小松菜・昆布・バイン缶	砂糖・油・米・麩	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 チンゲン菜のスープ	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	ホキ・卵・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ちんげん菜・しめじ・マーマレード	小麦粉・バター・マヨドレ・米・ホットケーキミックス																
10木	肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 ごはん キャベツのみそ汁	☆ツナサンド 牛乳	牛スライス・かに風味スティック・味噌・かつおぶし・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・インゲン・きゅうり・わかめ・キャベツ・青葱・昆布	じゃが芋・油・砂糖・米・食パン・マヨドレ	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	豚肉・あげ・かつおぶし・がんもどき	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布・小松菜・リンゴ	うどん・砂糖・米																
11金	和風スバゲティ さつま芋のスープ オレンジ	☆じゃこおにぎり お茶	ウインナー・しらす	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・パセリ・オレンジ・あおさ粉	スバゲティ・バター・さつま芋・米・白ごま・ごま油	31木	おばけカレー 大根としらすのサラダ みかん	☆ハロウィンかぼちゃクッキー 牛乳	鶏肉・しらす・卵・牛乳	玉葱・人参・黄ピーマン・グリーンピース・大根・きゅうり・みかん缶・南瓜	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・小麦粉・マーガリン・砂糖																
14月						<p>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。</p>																					
15火	白身魚の生姜焼き 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	ホキ・大豆水煮・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	生姜・ひじき・大根・人参・グリーンピース・小松菜・玉葱・昆布	砂糖・油・米・麩	<p>お米を食べよう!</p> <p>◎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。</p>																					
16水	チキンカツ コールスローサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	きな粉・牛乳	キャベツ・人参・コーン・玉葱・パセリ	油・砂糖・米・じゃが芋・マカロニ	<p>実際に食べた感想と含まれる栄養素</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>お米の種類</th> <th>食感、見た目</th> <th>豊富な栄養素</th> <th>吸収</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>玄米</td> <td>噛み応えがある。水分が少なくボソボソしている。茶色。</td> <td>ビタミンB1、B2、E、脂質、ミネラル、食物繊維</td> <td>されにくい</td> </tr> <tr> <td>胚芽米</td> <td>精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。</td> <td>ビタミンB1、B2、E、食物繊維、GABA、ミネラル</td> <td>されやすい</td> </tr> <tr> <td>精白米(白米)</td> <td>水分が多くモチモチ白色。</td> <td>炭水化物</td> <td>されやすい</td> </tr> </tbody> </table>						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	されにくい	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	されやすい	精白米(白米)	水分が多くモチモチ白色。	炭水化物	されやすい
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	されにくい																								
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	されやすい																								
精白米(白米)	水分が多くモチモチ白色。	炭水化物	されやすい																								
17木	すき焼き風煮 たまご焼き ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フルーツきんとん 牛乳	牛スライス・焼豆腐・たまご焼き・味噌・かつおぶし・牛乳	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや・玉葱・わかめ・昆布・リンゴ	糸こんにゃく・砂糖・米・さつま芋	<p>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、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を留意して交換し合うのも楽しそうですね。</p>																					
18金	醤油ラーメン ナムル パイン	☆昆布おにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・えのき・青葱・ほうれん草・もやし・バイン缶・塩昆布	ラーメン・ごま油・砂糖・白ごま・米	<p>コウコニ株式会社</p>																					



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、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を留意して交換し合うのも楽しそうですね。

コウコニ株式会社