



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 水	鶏肉の照りマヨ焼き 切干大根の炒め煮 きのこの炊き込みごはん 小松菜のみそ汁	☆アップルスコーン 牛乳	鶏肉・ちくわ・あ げ・味噌・かつおぶ し・牛乳	切干大根・人参・しめ じ・しいたけ・エリン ギ・小松菜・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	21 火	スパゲティナポリタン 白菜のスープ 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・白 菜・しめじ・パセリ・オレ ンジ・ゆかり	スパゲティ・油・砂 糖・米
2 木	野菜たっぷりうどん じゃが芋のきんぴら バナナ	☆ごましおにおにぎり お茶	豚肉・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	22 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
3 金	ミートボールの甘辛煮 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	ミートボール・シー チキン・味噌・かつ おぶし・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅう り・人参・南瓜・青葱・ 昆布	油・砂糖・米・麩・ 小麦粉	23 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
6 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	☆麩のラスク 牛乳	豚肉・味噌・かつお ぶし・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	24 金	肉コロッケ 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	肉入りコロッケ・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・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・砂糖
7 火	うさぎハンバーグ ブロッコリーとしらすのサラダ ごはん 白菜のスープ	☆お月見団子 牛乳	うさぎ型ハンバー グ・しらす・牛乳	ブロッコリー・人参・ コーン・白菜・えのき・ パセリ	マヨドレ・油・砂 糖・米・さつま芋・ バター・小麦粉	27 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 さつま芋のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	ミートボール・シー チキン・味噌・かつ おぶし・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人 参・わかめ・昆布・りん ごジュース・粉寒天・リン ゴ	油・砂糖・米・さつ ま芋
8 水	筑前煮 わかめときゅうりの酢の物 ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆菓ドーナツ 牛乳	鶏肉・かに風味ス ティック・味噌・か つおぶし・卵・牛乳	大根・蓮根・人参・ご ぼう・しいたけ・きぬさ や・きゅうり・わかめ・ 玉葱・青葱・昆布	油・砂糖・米・ホッ トケーキミックス・ むき栗	28 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
9 木	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 水	きさみうどん がんもの煮物 バナナ	☆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・バナ ナ	うどん・砂糖・米
10 金	和風スパゲティ かぼちゃのスープ 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・南瓜・パセ リ・オレンジ・あおさ粉	スパゲティ・パ ター・米・白ごま・ ごま油	30 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
13 月	 スポーツの日					31 金	豚肉のごま炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	豚肉・かつおぶし・ 味噌・牛乳	玉葱・人参・インゲン・ ほうれん草・わかめ・昆 布	油・砂糖・白ごま・ 米・じゃが芋
14 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・昆布	砂糖・油・米・麩	爽りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にととても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！  さつま芋の栄養  さつま芋は芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。特にビタミンCはさつま芋1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつま芋のビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつま芋の皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。 					
15 水	バーベキューチキン ブロッコリーサラダ ごはん 白菜のスープ	☆フルーツきんとん 牛乳	鶏肉・牛乳	ブロッコリー・人参・ コーン・白菜・えのき・ パセリ・リンゴ	砂糖・油・米・さつ ま芋	 目に良い食べ物は？  10月10日は目の愛護デーです。「10」と「10」を横にしてみると眉と目の形になることが由来だそうです。目の健康のために良い食べ物をとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の眼病予防にも繋がります。 ・ビタミンA（緑黄色野菜・レバー・バター）目の乾燥を防ぎ、働きをよくする ・ビタミンB1（レバー・豚肉・ウナギ・麦）目の神経の働きを正常にする ・ビタミンC（緑黄色野菜・果物・さつま芋）目の充血を防ぐ					
16 木	牛肉のトマト煮込み ポテトサラダ パン ほうれん草のスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	牛スライス・きな 粉・牛乳	玉葱・人参・エリンギ・ トマト缶ホール・きゅう り・ほうれん草・コーン	油・砂糖・じゃが 芋・マヨドレ・ロー ルパン・マカロニ	 積極的に鉄分をとろう  鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「怠けれる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。 ・ヘム鉄 肉・魚・レバー   ・非ヘム鉄 豆類・納豆・小松菜・ほうれん草  					
17 金	醤油ラーメン かぼちゃの甘辛焼き パン	☆昆布おにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ 青葱・南瓜・バイン缶・ 塩昆布	ラーメン・ごま油・ 片栗粉・油・砂糖・ 米	20 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