



10月のこんだて



【千成ヤクルトつだ駅前KIDS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 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	マヨドレ・油 油・砂糖 米	鶏肉 ちくわ あげ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参 人参・しめじ・しいたけ・エリンギ 小松菜・玉葱・昆布	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	スパゲティ・油・砂糖	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
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	うどん じゃが芋・油・砂糖・白ごま	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 人参・インゲン バナナ	22 水	肉コロッケ キャベツの昆布和え 栗ごはん 具だくさんみそ汁	☆りんごケーキ 牛乳	油 ごま油 米・むき栗・黒ごま	肉入りコロッケ あげ・味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン・塩昆布 大根・白菜・人参・もやし・昆布
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	油・砂糖 米 麴	ミートボール シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱 キャベツ・きゅうり・人参 南瓜・青葱・昆布	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	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・苟・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・わかめ
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	☆麴のラスク 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さといも	豚肉 味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 ほうれん草・人参 わかめ・昆布	24 金	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	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 卵・味噌・かつおぶし	大根おろし ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布
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	マヨドレ・油 砂糖 米	うさぎ型ハンバーグ しらす	ブロッコリー・人参・コーン 白菜・えのき・パセリ	27 月	ミートボールの甘辛煮 大根のツナ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 さつま芋	ミートボール シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱 大根・きゅうり・人参 玉葱・わかめ・昆布
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	油・砂糖 砂糖 米	鶏肉 かに風味スティック 味噌・かつおぶし	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	28 火	きざみうどん がんもの煮物 バナナ	☆かつおおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・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 バナナ
9 木	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	スパゲティ・バター	ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 南瓜・玉葱・パセリ オレンジ	29 水	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	小麦粉・バター マヨドレ 米	ホキ 卵	キャベツ・きゅうり・人参 ちんげん菜・しめじ
10 金	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 麴	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	30 木	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	油・砂糖・白ごま 砂糖 米	豚肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・インゲン ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布
13 月	 スポーツの日					31 金	おばけカレー ブロッコリーとしらすのサラダ みかん	☆ハロウィンかぼちゃクッキー 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 しらす	玉葱・人参・黄ピーマン・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン みかん缶
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	砂糖・油 砂糖 米 麴	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・大根・人参・グリーンピース 小松菜・昆布	実りの秋、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っ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	すき焼き風煮 たまご焼き ごはん わかめのみそ汁	☆フルーツきんとん 牛乳	糸こんにやく・砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 たまご焼き 味噌・かつおぶし	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや わかめ・玉葱・昆布	16 木	バーベキューチキン ポテトサラダ パン ほうれん草のスープ	☆マカロニきなこと 牛乳	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ ロールパン	鶏肉 ほうれん草・コーン	人参・きゅうり ほうれん草・コーン
17 金	醤油ラーメン かぼちゃの甘辛焼き パイン	☆昆布おにぎり お茶	ラーメン・ごま油 片栗粉・油・砂糖	豚肉 キャベツ・玉葱・人参・青葱 南瓜 パイン缶		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	さといも・砂糖 米 麴	鮭 味噌 かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布

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

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」「息切れする」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