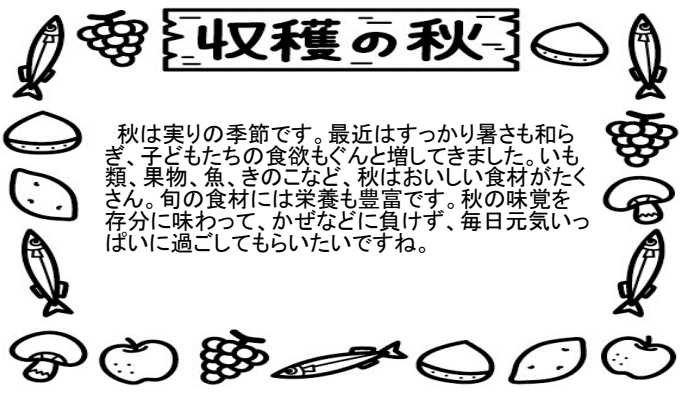


収穫の秋



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

日	曜日	献立	おやつ		主な材料	日	曜日	献立	おやつ		主な材料	
			午前	午後					午前	午後		
1	木	ごはん うさぎ型ハンバーグ いんげんとツナのサラダ さつまいもとごぼうの味噌汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 お月見ゼリー	(ハンバーグ)・ケチャップ/ 三度豆・人参・ツナ・ カーネルコーン・マヨネーズ・ 塩コショウ/さつまいも・ごぼう・ 人参・青ネギ・味噌・だし	17	土	パン 牛乳				
2	金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズ和え パイン缶	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・ こんにやく・グリーンピース・醤油・ みりん・砂糖・油・酒・だし/ ブロッコリー・人参・ カーネルコーン・マヨネーズ/ パイン缶	19	月	《食育の日》 ごはん 豚肉の鉄火煮 ブロッコリーのごま和え 麩とえのきのすまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 焼き栗 コロッケ	豚肉・ごぼう・人参・じゃが芋・ ピーマン・油・味噌・砂糖・醤油・ だし・水/ブロッコリー・ごま・ 醤油/おつゆ麩・えのきだけ・ 青ネギ・だし・醤油・塩/おやつ (焼き栗コロッケ・油)	
3	土	パン 牛乳				20	火	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 さつまいも	牛乳 イリコ ビスケット	鯖・醤油・酒・生姜・片栗粉・油/ 人参・切干大根・竹輪・油あげ・ 砂糖・酒・みりん・醤油・だし・油/ 木綿豆腐・青ネギ・ カットわかめ・味噌・だし	
5	月	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの豆煮 麩とえのきの味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ マフィン	赤魚・だし・水・みりん・醤油・酒・ 砂糖/大豆・人参・油揚げ・竹輪・ みりん・砂糖・油・酒・だし/ 油・だし/えのき・青ネギ・ おつゆ麩・味噌・だし	21	水	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ みかん缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 たい焼き	木綿豆腐・豚肉・酒・人参・にら・ 味噌・油・醤油・砂糖・みりん・ だし・片栗粉/きゅうり・塩・人参・ もやし・こんにやく・ハム・酢・砂糖・ 醤油・ごま油/みかん缶	
6	火	ごはん ポークチャップ ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ブロッコリー	牛乳 干し芋 麩のラスク	玉ねぎ・豚肉・酒・人参・ピーマン・ しめじ・ケチャップ・ウスターソース・ 油・砂糖/ほうれん草・もやし・ すりごま・醤油/木綿豆腐・油揚げ・ 青ネギ・味噌・だし/おやつ (おつゆ麩・バター・グラニュー糖)	22	木	ごはん ポークビーンズ 小松菜のサラダ バナナ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 リンゴゼリー 以:せんべい	玉ねぎ・じゃが芋・豚肉・酒・人参・ 大豆・マッシュルーム・ケチャップ・ 砂糖・コンソメ・醤油・油・塩コショウ/ 小松菜・もやし・ベーコン・マヨネーズ・ 醤油/すりごま/バナナ/おやつ (リンゴジュース・水・砂糖・ゼラチン)	
7	水	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 コールスローサラダ みかん缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 人参の フレンチトースト	鶏肉・里芋・人参・三度豆・ れんこん・オイスターソース・ 醤油・砂糖・油/キャベツ・人参・ マヨネーズ・酢・砂糖・塩/ みかん缶/おやつ(食パン・人参・ 豆乳・砂糖・バター)	23	金	三色丼 チンゲン菜のスープ チーズ	牛乳 人参	牛乳 ふかし芋	鶏肉・砂糖・醤油・油・人参・ 玉ねぎ・酒・みりん・だし・卵・塩/ チンゲン菜・カーネルコーン・ ハム・コンソメ/チーズ	
8	木	ごはん 鮭の香り味噌焼き スパゲティーサラダ わかめ汁	牛乳 人参	牛乳 バナナ	鮭・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま・ ごま油/スパゲティ・塩・ハム・ 人参・カーネルコーン・きゅうり・ マヨネーズ・塩コショウ/ カットわかめ・青ネギ・だし・醤油・ 塩	24	土	豚丼 いんげんと人参のサラダ 動物ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 メープル マフィン	玉ねぎ・豚肉・人参・青ネギ・ みりん・砂糖・醤油・だし・水/ 三度豆・人参・ 青じそドレッシング/動物ゼリー	
9	金	ロールパン シチュー ブロッコリーのおかか和え チーズ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 ブルーベリー タルト	ロールパン/じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・ベーコン・しめじ・えのき・ シチュールー・油/ブロッコリー・ 人参・カーネルコーン ・花かつお・醤油/チーズ	26	月	ごはん かぼちゃ型ハンバーグ ひじきのサラダ 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 ヨーグルト	(ハンバーグ)・ケチャップ/ きゅうり・人参・カーネルコーン・ ひじき・醤油・マヨネーズ/ 木綿豆腐・ごぼう・人参・ カットわかめ・味噌・だし	
10	土	運動会					27	火	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ 里芋汁	牛乳 バナナ	牛乳 干し芋 フルーツミックス	ぶり・醤油・酒・みりん・砂糖/ 春雨・人参・カーネルコーン・ きゅうり・青じそドレッシング/ 里芋・人参・青ネギ・味噌・だし/ おやつ(パイン缶・もも缶・ みかん缶)
12	月	ごはん しゅうまい ポパイサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 マカロニ きな粉	(しゅうまい)/ほうれん草・ 人参・かまぼこ・すりごま・ マヨネーズ・醤油/木綿豆腐・ なめこ・青ネギ・味噌・だし/ おやつ(マカロニ・きな粉・砂糖)	28	水	《お誕生日会》 小豆ごはん エビフライ 三色サラダ 麩としめじの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 お誕生日 ケーキ	小豆・塩・ごま塩/(エビフライ)・油/ ブロッコリー・人参・カーネルコーン・ フレンチドレッシング/しめじ・青ネギ・ おつゆ麩・味噌・だし/おやつ (未:マフィン・もも缶)(以:カステラ・ ホイップ・もも缶)	
13	火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 昆布 ハニーパン	玉ねぎ・豚肉・酒・生姜・油・醤油・ 砂糖・みりん/キャベツ・人参・ カーネルコーン・マヨネーズ/ かぼちゃ・青ネギ・味噌・だし/ おやつ(食パン・マーガリン・ はちみつ)	29	木	ごはん 擬製豆腐 キャベツのごまネーズ和え パイン缶	牛乳 かぼちゃ	牛乳 ビスケット	木綿豆腐・卵・豚肉・青ネギ・ 人参・しいたけ・ひじき・砂糖・ 醤油・塩・だし・油/キャベツ・ 竹輪・人参・マヨネーズ・ごま・ 醤油/パイン缶	
14	水	ごはん 白身フライ かに風味サラダ 五目味噌汁	牛乳 コーン フレーク	牛乳 豆乳プリン	(白身フライ)・油/ブロッコリー・ 人参・かにかまぼこ・ 青じそドレッシング/大根・人参・ ごぼう・青ネギ・油揚げ・味噌・ だし	30	金	《ハロウィン》 ポークカレー 小松菜ともやしのごま和え バナナ	牛乳 人参	牛乳 米粉の カップケーキ	じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・ 人参・カレールー・油/ 小松菜・もやし・ごま・醤油・ 砂糖/バナナ	
15	木	さつまいもごはん 鮭の塩焼き 青菜とさつまいも揚げの煮物 玉ねぎときのこの味噌汁	牛乳 人参	牛乳 フレンズ クレープ	さつまいも・塩・ごま(塩鮭)/ 小松菜・さつまいも揚げ・だし・水・ 酒・みりん・砂糖・醤油/玉ねぎ・ しいたけ・えのき・しめじ・ 味噌・だし	31	土	牛丼 ブロッコリーのサラダ チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 スティック ケーキ	牛肉・酒・玉ねぎ・砂糖・醤油・ みりん・だし/ブロッコリー・ 人参・カーネルコーン・マヨドレ/ チーズ	
16	金	ごはん 鶏肉のノルウェー風 いんげんのごま和え レタスのスープ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 バナナ	鶏肉・酒・ケチャップ・片栗粉・ 油・みりん・砂糖・醤油/ 三度豆・人参・醤油・すりごま/ レタス・カットわかめ・人参・ ガラスープ・塩							

