

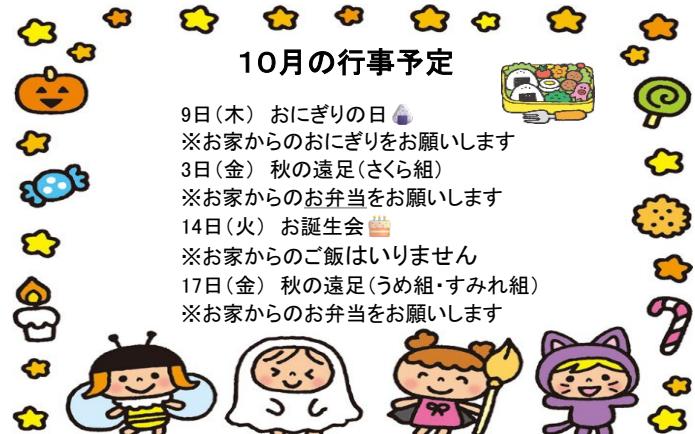


よていこんだてひよう



たっこんこどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
				さくら組はお弁当	
		ふわふわ卵のスープ ミートグラタン プロッコリーのサラダ ゼリー	大根のみそ汁 白身フライ ひじきの和え物 りんご	小松菜のみそ汁 鶏つくね きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	ナポリタン ゼリー 麦茶
		お麩のラスク・麦茶	せんべい・牛乳	バームクーヘン・麦茶	
6	7	8	9	10	11
			おにぎりの日		
スープにゅう麺 うさぎ型ハンバーグ さつま芋の甘煮 十五夜ゼリー	ワンタンスープ 生揚げの中華煮 パイナップル	わかめのみそ汁 タラのねぎマヨ焼き 小松菜の磯香和え ヨーグルト	サンマのすり身汁 鶏の唐揚げ 梨	根菜ポトフ 肉団子 春雨サラダ パンプキンババロア	希望保育
キャロットケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	お好み焼き・麦茶	カスタードケーキ・牛乳	きな粉サンド・麦茶	
13	14	15	16	17	18
	誕生会			うめ組・すみれ組はお弁当	
スポーツの日	こぎつねごはん お麩のみそ汁 玉子焼き なめ茸和え アイス	すき焼き風煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	麻婆大根 春巻き ニラともやしのナムル オレンジ	いものこ汁 させい豆腐 ゼリー	親子丼 ヨーグルト 麦茶
	デコロール・麦茶	なべやき・麦茶	ビスケット・牛乳	ステイックパン・牛乳	
20	21	22	23	24	25
			ヤッホークラブ		
ほうれん草のみそ汁 鶏の塩麹焼き 野菜きんぴら ゼリー	ニラ玉汁 焼鮭 ほうれん草の白和え パイナップル	四川風スープ 餃子 小松菜とカニカマの中華和え ヨーグルト	玉ねぎのみそ汁 高野豆腐と大根の煮物 白菜のおかか和え 梨	きのこのカレーシチュー 焼き栗コロッケ フルーツヨーグルト	希望保育
シュガートースト・牛乳	クッキー・牛乳	惣菜ケーキ・麦茶	せんべい・牛乳	パンプキンパイ・麦茶	
27	28	29	30	31	
豆腐のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ 白菜とごまのサラダ ゼリー	まいたけのみそ汁 豆腐ハンバーグ 筑前煮 オレンジ	キャベツのコンソメスープ 赤魚のカレー風味焼き ポテトサラダ ヨーグルト	納豆汁 豆腐のきのこあんかけ パイナップル	パンプキンシチュー ワインナー きゅうりのツナサラダ ゼリー	
ビスケット・牛乳	アップルケーキ・牛乳	メロンパン・麦茶	せんべい・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶	





よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p>10月の予定栄養摂取量 エネルギー 512kcal タンパク質 18.7g 脂質 16.4g 塩分 1.6g</p>		ウエハース ごはん ふわふわ卵のスープ ミートグラタン ブロッコリーのサラダ ゼリー	クラッカー ごはん 大根のみそ汁 白身フライ ひじきの和え物 りんご	ポーロ ごはん 小松菜のみそ汁 鶏つくね きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	せんべい ナポリタン ゼリー 麦茶
		お麩のラスク・麦茶	せんべい・牛乳	バームクーヘン・麦茶	
6	7	8	9	10	11
ピスケット ごはん スープにゅう麺 うさぎ型ハンバーグ さつま芋の甘煮 十五夜ゼリー	クラッカー ごはん ワンタンスープ 生揚げの中華煮 パイナップル	ポーロ ごはん わかめのみそ汁 タラのねぎマヨ焼き 小松菜の磯香和え ヨーグルト	せんべい おにぎり サンマのすり身汁 鶏の唐揚げ 梨	ピスケット ごはん 根菜ポトフ 肉団子 春雨サラダ パンプキンババロア	
キャロットケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	お好み焼き・麦茶	カスタードケーキ・牛乳	きな粉サンド・麦茶	
13	14	15	16	17	18
	クラッカー こぎつねごはん お麩のみそ汁 玉子焼き なめ茸和え アイス	ポーロ ごはん すき焼き風煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	せんべい ごはん 麻婆大根 春巻き ニラともやしのナムル オレンジ	ピスケット ごはん いものこ汁 ぎせい豆腐 ゼリー	親子丼 ヨーグルト 麦茶
	デコロール・麦茶	なべやき・麦茶	ピスケット・牛乳	ステイックパン・牛乳	
20	21	22	23	24	25
ポーロ ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏の塩麹焼き 野菜きんぴら ゼリー	せんべい ごはん ニラ玉汁 焼鮭 ほうれん草の白和え パイナップル	ビスケット ごはん 四川風スープ 餃子 小松菜とカニカマの中華和え ヨーグルト	クラッcker ごはん 玉ねぎのみそ汁 高野豆腐と大根の煮物 白菜のおかか和え 梨	ポーロ ごはん きのこのカレーシチュー 焼き栗コロッケ フルーツヨーグルト	
シュガートースト・牛乳	クッキー・牛乳	惣菜ケーキ・麦茶	せんべい・牛乳	パンプキンパイ・麦茶	
27	28	29	30	31	
せんべい ごはん 豆腐のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ 白菜とごまのサラダ ゼリー	ビスケット ごはん まいたけのみそ汁 豆腐ハンバーグ 筑前煮 オレンジ	クラッcker ごはん キャベツのコンソメスープ 赤魚のカレー風味焼き ポテトサラダ ヨーグルト	ポーロ ごはん 納豆汁 豆腐のきのこあんかけ パイナップル	せんべい ごはん パンプキンシチュー ワイン きゅうりのツナサラダ ゼリー	
ビスケット・牛乳	アップルケーキ・牛乳	メロンパン・麦茶	せんべい・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶	



立根こども園10月

例年にはない暑い夏も、いよいよ終わりを迎えようとしています。秋桜の花に秋を感じる季節となりました。

実りの秋♪収穫の秋♪食欲の秋♪食べ物がおいしく感じる季節ですね♪

食べ物の旬を知り、味わうことで、子どもたちの豊かな感性を育てたいものです。食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しんでみてはいかがでしょうか？

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。



いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

サンマ

「秋刀魚」と書いてサンマと読む、なんとも秋らしいある魚です。栄養価が高く、皮に青みのある「青魚」の一つ。成長に必要な**必須アミノ酸**（たんぱく質の構成要素）、赤血球を作るのに必要な**ビタミンB群**や鉄、カルシウムの吸収を促す**ビタミンD**が含まれています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させると言われる**DHA**（ドコサヘキサエン酸）や**EPA**（エイコサペンタエン酸）も豊富です。

サンマとレモン

鉄は、赤血球を作るのに欠かせない成分。ビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。焼いたサンマにレモンなどの柑橘類をキュッと絞ってかけると、おいしいだけでなく、栄養面でも◎です。