



よていこんだてひょう



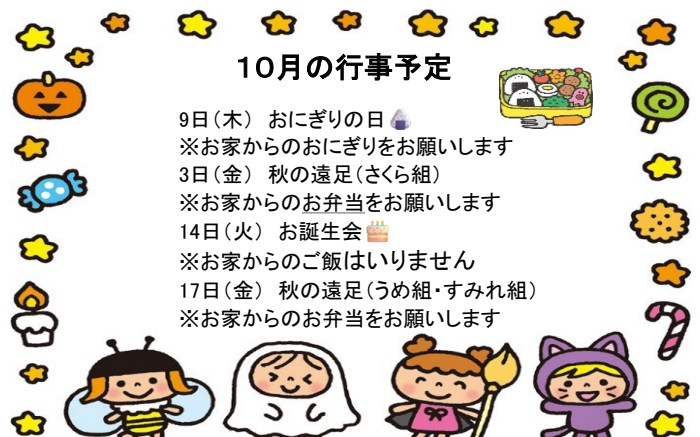
たっこんどもえん 以上児

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 420kcal タンパク質 20.3g 脂質 18.6g 塩分 1.8g</p>				さくら組はお弁当	
		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	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
		お麴のラスク・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🍙		
スープにゆう麵 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 お麴のみそ汁 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 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	ビスケット・牛乳	スティックパン・牛乳	
20	21	22	23	24	25
			ヤッホークラブ		
ほうれん草のみそ汁 鶏の塩麴焼き 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 ウインナー 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	



10月の行事予定

9日(木) おにぎりの日🍙
※お家からのおにぎりをお願いします
3日(金) 秋の遠足(さくら組)
※お家からのお弁当をお願いします
14日(火) お誕生会🎂
※お家からのご飯はいりません
17日(金) 秋の遠足(うめ組・すみれ組)
※お家からのお弁当をお願いします





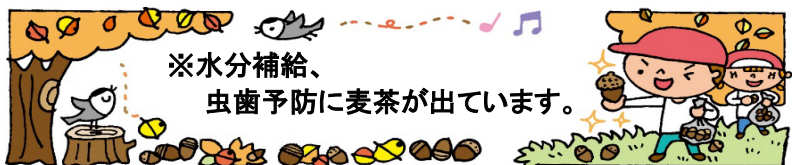
よていこんだてひょう



たっこんどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
<p>10月の予定栄養摂取量</p> <p>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	クラッカー	ポーロ	せんべい
		ごはん	ごはん	ごはん	ナポリタン
		ふわふわ卵のスープ	大根のみそ汁	小松菜のみそ汁	ゼリー
		ミートグラタン	白身フライ	鶏つくね	麦茶
		ブロッコリーのサラダ	ひじきの和え物	きゅうりの塩昆布和え	
		ゼリー	りんご	ヨーグルト	
		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
ビスケット	クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット	希望保育
ごはん	ごはん	ごはん	おにぎり	ごはん	
スープにゆう麺	ワントンスープ	わかめのみそ汁	サンマのすり身汁	根菜ポトフ	
うさぎ型ハンバーグ	生揚げの中華煮	タラのねぎマヨ焼き	鶏の唐揚げ	肉団子	
さつま芋の甘煮	パイナップル	小松菜の磯香和え	梨	春雨サラダ	
十五夜ゼリー		ヨーグルト		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
スポーツの日 	クラッカー	ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー
	こぎつねごはん	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼
	お麩のみそ汁	すき焼き風煮	麻婆大根	いものこ汁	ヨーグルト
	玉子焼き	さつま芋サラダ	春巻き	ぎせい豆腐	麦茶
	なめ茸和え	ヨーグルト	ニラともやしのナムル	ゼリー	
	アイス		オレンジ		
	デコロール・麦茶	なべやき・麦茶	ビスケット・牛乳	スティックパン・牛乳	
20	21	22	23	24	25
ポーロ	せんべい	ビスケット	クラッカー	ポーロ	希望保育
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
ほうれん草のみそ汁	ニラ玉汁	四川風スープ	玉ねぎのみそ汁	きのこのカレーシチュー	
鶏の塩麩焼き	焼鮭	餃子	高野豆腐と大根の煮物	焼き栗コロッケ	
野菜きんぴら	ほうれん草の白和え	小松菜とカニカマの中華和え	白菜のおかか和え	フルーツヨーグルト	
ゼリー	パイナップル	ヨーグルト	梨		
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	ビスケット	クラッカー	ポーロ	せんべい	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
豆腐のすまし汁	まいたけのみそ汁	キャベツのコンソメスープ	納豆汁	パンプキンシチュー	
ちくわの磯辺揚げ	豆腐ハンバーグ	赤魚のカレー風味焼き	豆腐のきのこあんかけ	ウインナー	
白菜とごまのサラダ	筑前煮	ポテトサラダ	パイナップル	きゅうりのツナサラダ	
ゼリー	オレンジ	ヨーグルト		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	

※水分補給、
虫歯予防に麦茶が出ています。



立根こども園10月

例年にない暑い夏も、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、なんとも秋らしさのある魚です。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。