

10月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	月	牛乳 フルーツ	ごはん	味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 スパゲッテー 果物	牛乳 せんべい
2	火	牛乳 せんべい	〃	筍とかいわれのスープ ささ身のチーズ揚げ サラダ 果物	牛乳 きな粉団子
3	水	フルーツ ビスケット	〃	すいとん入り吉野汁 鯖みりん焼き 春雨サラダ 果物	牛乳 フライドポテト
4	木	牛乳 あられ	〃	味噌汁 ハムカツ 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 がんずき
5	金	ヨーグルト	〃	八宝汁 サンマバーグ ブロッコリー フルーツミックス	牛乳 ビスケット
6	土				
7	日				
8	月				
9	火	牛乳 せんべい	ごはん	クリームシチュー 生野菜 煮卵 大根の甘酢 果物	牛乳 クラッカー
10	水	牛乳 フルーツ	〃	味噌汁 すき焼き風煮 味付け海苔 酢の物 果物	牛乳 きな粉揚げパン
11	木	牛乳 ビスケット	〃	にら卵汁 サケの塩焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
12	金	ヨーグルト	〃	味噌汁 つくね煮 小松菜の和え物 果物	牛乳 ふかしいも
13	土			豚汁 さんまの姿焼き 酢の物 果物	
14	日				
15	月	牛乳 ウエハース	ごはん	味噌汁 コロッケ ブロッコリーと人参のサラダ 果物	牛乳 せんべい
16	火	牛乳 フルーツ	〃	カレー煮 生野菜 茹でたまご 福神漬 果物	牛乳 蒸しパン
17	水	牛乳 せんべい	〃	味噌汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 サンドイッチ
18	木	フルーツ ビスケット	〃	春雨スープ 豚肉の生姜炒め もやしナムル 果物	牛乳 ドーナツ
19	金	ヨーグルト	〃	芋の子汁 だし巻き卵 じゃこの佃煮 果物	牛乳 ビスケット
20	土				
21	日				
22	月	牛乳 あられ	ごはん	味噌汁 ミートローフ ボイルキャベツ 果物	牛乳 クッキー
23	火	牛乳 フルーツ	〃	すりみ汁 昆布とがんもの煮物 白菜の和え物 果物	牛乳 しょうゆ団子
24	水	牛乳 ビスケット	〃	コーンスープ 豆腐のまさご揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 ピーナツサンド
25	木	フルーツ せんべい	〃	散歩誕生会 (おにぎりを持って来る日)	ジュース ケーキ
26	金	ヨーグルト	〃	味噌汁 カツオの竜田揚げ ひじきサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト
27	土				
28	日				
29	月	牛乳 クラッカー	ごはん	味噌汁 肉じゃが ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 ビスケット
30	火	フルーツ せんべい	〃	けんちん汁 魚介天ぷら 大根の酢の物 果物	牛乳 カナッペ
31	水	牛乳 ビスケット	〃	かぼちゃスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 バウンドケーキ

弁当(おにぎり)を持って来る日 13日(土曜日) 25日(木曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

旬の食材 さんま

秋の味覚を代表する青魚で、体が細長く刀の様な形であることから、漢字では「秋刀魚」と表します。9月から10月が最も脂がのった時季で、塩焼きが定番の食べ方です。血液の流れを良くし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。

おさかなすきやね

食事や生活リズムが乱れると血液がドロドロになってしまいます。血液をサラサラにする食材が「おさかなすきやね」です。「お」はお茶のカテキン、「さ」が魚のEPAやDHA、「か」が海藻のヨード、「な」が納豆の納豆キナーゼ、「す」が酢のクエン酸、「き」がきのこのβグルテン、「や」が野菜のビタミンやミネラル、「ね」がねぎのアリシン。これらの成分を含む食材を取り入れ、健康な体づくりをこころがけましょう。

