

おおきくなあれ

令和4年 10月

新米のおいしい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。



作ってみませんか！

ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にもとても役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよくとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないため、ヘルシーです。（おかずの塩分に注意！）

～大根もおいしい季節になります～

大根サラダ

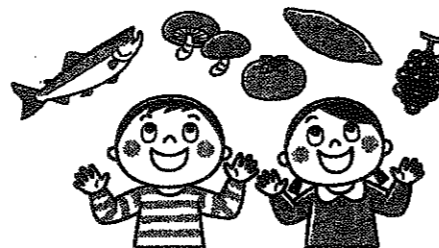
<作り方>

- ・だいこん 200g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 40g
- ・かまぼこ 50g
- ・マヨネーズ 50g
- ・塩こしょう 少々

1. 材料をせん切りにして、さっと熱湯に通す。
2. だいこん、きゅうり、にんじんは塩をして水気をしぼる。（園ではかまぼこも火を通してあります。）
3. だいこん、きゅうり、にんじん、かまぼこをマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。

食べやすく、さっぱりした人気のサラダです！

だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね。秋といえば食欲の秋！芋やきのこ、魚、果物といったように旬の食べ物がたくさんあります。旬の食材は美味しさはもちろん、栄養もたっぷり。秋の味覚を楽しみながらも、寒暖の差で体調を崩さないように気を付けたいですね。



日	曜	10月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ウエハース
3	月	カレーシチュー、和風サラダ、トマト	牛乳 ビスケット	カレーライス 牛乳、バナナ
4	火	豚肉と大豆の磯煮、わかめフレンチ、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ポーロ
5	水	魚の塩焼き、キャベツのサラダ 豆腐スープ	牛乳 マカロニナポリタン	ごはん ヨーグルト
6	木	手作りさつま揚げ、パンプキンサラダ、味噌汁	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
7	金	豚肉のしょうが焼き、じゃことトマトの甘酢和え すまし汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、チーズ
8	土	雑炊、牛乳、チーズ		ジョア、ビスケット
10	月	スポーツの日		
11	火	ビーフシチュー、バンサンスー、トマト	牛乳 メープルマフィン	パン 牛乳、チーズ
12	水	鶏の唐揚げ、切干大根のごまネーズあえ 味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、りんご
13	木	チキンポトフ、小松トマトの梅スパサラダ チーズ	牛乳 バームクーヘン	パン 牛乳、ポーロ
14	金	(焼き芋) 豚汁、小松菜のお浸し、トマト	ジョア クラッカー	ごはん(ふりかけ) お茶、焼き芋
15	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
17	月	ひじき入り肉じゃが、大根サラダ、トマト	牛乳 クラッカー	ごはん 牛乳、ビスケット
18	火	魚の味噌煮、法蓮草の納豆和え、けんちん汁	牛乳 大学いも	ごはん 牛乳、せんべい
19	水	ぎょうざ入りスープ、トマト 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、チーズ
20	木	岩石揚げ、ちりじゃこサラダ、味噌汁	牛乳 肉まん	ごはん 牛乳、ポーロ
21	金	コーンチャウダー、キャベツのしらす和え ポイルウインナー	くだものゼリー ウエハース	パン 牛乳、バナナ
22	土	パン、牛乳、チーズ		ヨーグルト
24	月	タンダリーチキン、さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	フルーツポンチ	パン 牛乳、チーズ
25	火	豆腐ハンバーグ、キャベツの即席漬 味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
26	水	五目ごはん、魚の立田揚げ、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	五目ごはん 牛乳、ポーロ
27	木	チキンクリームシチュー、ドレッシングサラダ トマト	ヨーグルト 小魚(以上児)	パン 牛乳、ビスケット
28	金	ポークビーンズ、マカロニサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	わかめごはん 牛乳、バナナ
29	土	卵うどん、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
31	月	チキンカツ、ひじきサラダ、味噌汁	牛乳 さつま芋のホットケーキ	ごはん 牛乳、ポーロ

※14(金)は青・緑・黄組は、焼き芋を午前中に食べます。
主食のごはんは、小さめのおにぎりが食べやすいと思います。

