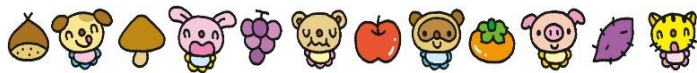


10月給食予定献立表



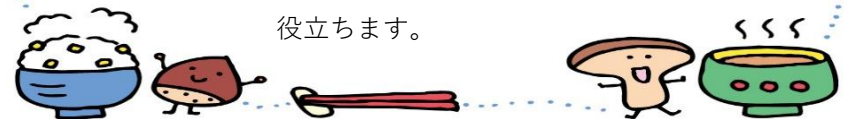
竹駒保育園

	【今月の予定平均給与栄養量】 (未満児) (以上児) ・エネルギー 507Kcal 405Kcal ・たんぱく質 19.1g 17.7g ・脂質 17.9g 18.0g		1	2	3	4
副食			・さばの味噌煮 ・切干大根の和風サラダ ・せんべい汁 ・梨	・肉じゃが ・ピーナッツ和え ・油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	遠足 * 手作り弁当をお願いします。 	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ・キャベツのスープ ・バナナ
おやつ			・ハムサンド ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	
	6 十五夜	7	8	9	10	11
副食	・松風焼き ・里芋の煮付 ・凍豆腐の清汁 ・梨	・さつま芋とチーズの玉子焼き ・豚肉とピーマン炒め ・ささみスープ ・キウイフルーツ	・生姜焼き ・マカロニツナサラダ ・肉団子入り中華スープ ・グレープフルーツ	・さんまの蒲焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・しめ玉汁 ・りんご	・筑前煮 ・かきの酢物 ・大根汁 ・オレンジ	・ハムピカタ ・ほうれん草のソテー ・しめじの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・なべやき ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ジョア ・せんべい	
	13	14	15	16	17	18
副食	スポーツの日 	・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	・巣ごもり玉子 ・切干大根の炒り煮 ・なめこ汁 ・柿	・小魚と大豆のからめ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・南瓜含め煮 ・すいとん汁 ・りんご	・鶏ごま煮 ・りんごサラダ ・ラーメンかき玉汁 ・オレンジ	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ		・からいも団子 ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
	20	21	22	23 お誕生会	24	25
副食	・ひじき玉子 ・きゅうりと春雨の和え物 ・もやしの味噌汁 ・りんご	・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ	・豚の角煮 ・野菜ソテー ・五目味噌汁 ・柿	・スパゲティミートソース ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・若布スープ ・オレンジ	・豚肉と野菜の炒め煮 ・ブロッコリーの ごま酢和え ・すまし汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 
おやつ	・スポロン ・せんべい	・かまもち ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・りんごカスタード ・クラッカー	
	27	28	29	30	31	
副食	・鮭のトマト煮 ・油揚げとほうれん草の煮浸し ・玉子スープ ・グレープフルーツ	・エビグラタン ・もやしのナムル ・若布コンソメスープ ・りんご	・がんもの含め煮 ・にらと挽肉の玉子とし ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	・つくね焼き ・ひじきのごま和え ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・柿	・南瓜オムレツ ・大豆サラダ ・春雨スープ ・オレンジ	
おやつ	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・フルーツゼリー ・ビスケット	・がんづき ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・クッキー🍪 ・牛乳	

食物繊維をとりましょう

さつま芋やきのこ類は食物繊維が豊富です。

食物繊維には、水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と、溶けない「**不溶性食物繊維**」があり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



「**水溶性食物繊維**」 便をやわらかくしたり、善玉菌のエサとなったりするのがこの成分。海藻類や果物、野菜などに多く含まれており、水分を含んでゲル状になってから排出されるので、コレステロール値の低下も期待されます。



さつま芋のおいしい季節です

秋はさつま芋の収穫時期です。主成分はでんぷんで、ビタミンCが含まれ、食物繊維が豊富で便秘解消の効果もあります。さつま芋は蒸したり焼いたりするだけで甘く、カロリーも高いので、子どものおやつにぴったりです。



「**不溶性食物繊維**」 体に吸収されず、まさに細い糸のような「繊維」で、体の中を通過する際、腸を刺激してぜん動運動を促進するほか、水に溶けないので便のかさ増しにもなり、便通を促す成分。豆類や玄米などの穀物、いも類、きのこ類に多く含まれています。

