

10月給食予定献立表



米崎保育園

		1	2 ほかほかごはん	3	4	5
副食		・魚の夕焼けソース ・じゃがいもきんぴら ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・オレンジ	・春巻 ・もやしの中華和え ・キャベツの味噌汁 ・梨	・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーごま酢和え ・りんご	・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・若布の味噌汁(以上児・牛乳) ・オレンジ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・五平餅 ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	
	7	8	9 ほかほかごはん	10	11	12
副食	・八宝菜 ・パンサンスー ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	遠足 ※ 手作り弁当 を お願いします。 	・豆腐と ひじきのつくね ・コーンサラダ ・にら玉汁 ・りんご	・玉子グラタン ・もやしの炒め物 ・里芋の味噌汁 ・柿	・鶏肉のトマト煮 ・コーンと ポテトのサラダ ・若布スープ ・バナナ	手作り弁当の日 ・牛乳
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	・チーズホットケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	・黒蜜団子 ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	
	14 スポーツの日	15	16 ほかほかごはん	17	18	19
副食		・ぶりの煮付 ・昆布の煮物 ・味噌けんちん汁 ・オレンジ	・かに玉 ・ジャーマンポテト ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	・筑前煮 ・若布の酢味噌和え ・油揚げの味噌汁 ・梨	・いが蒸し ・切干大根の炒り煮 ・しめじの味噌汁 ・柿	・豚肉の味噌炒め ・さつま芋サラダ ・小松菜の味噌汁(以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		・ごまポッキー ・牛乳	・ホットドッグ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	
	21	22	23 ほかほかごはん	24	25	26
副食	・ツナと チーズの玉子焼き ・オーロラサラダ ・ワントンスープ ・キウイフルーツ	・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・白菜の味噌汁 ・梨	・カレー ・マカロニサラダ ・春雨スープ ・バナナ	・肉豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・玉葱の味噌汁 ・柿	・鮭の磯辺揚げ ・切干サラダ ・ミネストローネ ・オレンジ	・ハムピカタ ・三色ソテー ・じゃが芋の味噌汁(以上児・牛乳) ・バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・なべやき ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・スイートポテト ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳	・りんごカスタード ・ビスケット	
	28	29	30 ほかほかごはん	31 お誕生会	<p><今月の予定平均給与栄養量> (未満児) (以上児)</p> <p>・エネルギー 518Kcal 427Kcal</p> <p>・たんぱく質 19.1g 18g</p> <p>・脂質 20.1g 21.2g</p>	
副食	・豚の角煮 ・ひじきサラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	・栗ごもり玉子 ・シーザーサラダ ・吉野汁 ・りんご	・さんまの塩焼き ・白和え ・五目うどん ・柿	・スパゲティ ・ナポリタン ・エビフライ ・ツナサラダ ・玉子スープ ・オレンジ		
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	・玉子サンド ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳		

食物繊維をとりましょう

秋に収穫されるさつまいも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。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の違いは？

『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。



『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、体の中を通過してそのまま出て行きます。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。

