



10がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

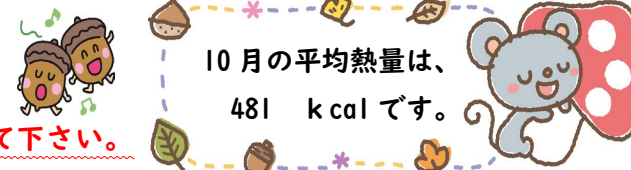
きんようび

どようび



★★★今月のお弁当のいない日★★★
 (4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日)です。
 ★19日(水)は、「カレーの会」です。

※3歳以上児(たんぽぽ、あさがお組)は、ごはんを忘れずに持たせて下さい。



10月の平均熱量は、
481 kcalです。

1日

牛乳
パン

3日

卵の袋煮
 キャベツの彩りサラダ
 だんご汁
 ★牛乳・せんべい

4日

栗ごはん
 野菜の五目煮
 みそ汁
 ★ミルクプリン

5日

豆腐のお好み焼き
 白菜とコーンのごまサラダ
 みそ汁
 ★なべ焼き・ジョア

6日

鮭のみそチーズ焼き
 春雨の中華和え
 にらたま汁
 ★牛乳・ビスケット

7日

シーフードピラフ
 カブのサラダ
 わかめと卵のスープ
 ★みそ蒸しパン・ヤクルト

8日

希望保育の日

10日



スポーツの日

11日

かきあげうどん
 ほうれん草の錦糸和え
 グレープフルーツ
 ☆おたのしみおやつ☆

12日

豆腐入り松風焼き
 カムカムサラダ
 みそ汁
 ★ヨーグルト・せんべい

13日

鮭のちゃんちゃん焼き
 さつまいのグラッセ
 高野豆腐のすまし汁
 ★牛乳・きなこだんご

14日

雑穀ごはん
 五目納豆 たくあん
 豚汁
 ★利休まんじゅう・麦茶

15日

牛乳
パン

17日

スコッチエッグ
 かまぼことキャベツの和え物
 みそ汁
 ★牛乳・バナナ

18日

みそラーメン
 わかめの酢の物
 ヨーグルト
 ★肉まん・ほうじ茶

19日

カレーの会
 ★野菜ジュース・クラッカーサンド



20日

鶏肉のマーマレード焼き
 ひじき和風サラダ
 白菜スープ
 ★牛乳・オニオンブレッド

21日

麦ごはん
 酢豚 ほうれん草の和え物
 中華スープ
 ★イチゴソースヨーグルト

22日

希望保育の日

24日

かに玉
 昆布の煮物
 みそ汁
 ★牛乳・かみかみクッキー

25日

焼きそば
 ブロッコリーとベーコンのサラダ
 野菜スープ
 ★スイートポテト・ジョア

26日

豆腐とホタテの旨煮
 ごま酢和え
 みそ汁
 ★和風チャーハン・麦茶

27日

さんまの蒲焼
 人参しりしり
 ひつつみ汁
 ★牛乳・せんべい

28日

スープスパゲティ
 切干大根のツナマヨ和え
 野菜ジュース
 ★ミニあんぱん・ヤクルト

29日

牛乳
パン

31日

ひじき入り卵焼き
 きんぴらごぼう
 みそ汁
 ★牛乳・バウムクーヘン

収穫の秋・味覚の秋到来ですね。野菜は、それぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には、夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維について紹介します。

食物繊維とは？・食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。(※きのこは、両方の食物繊維をもっていますが、不溶性の食物繊維が多めです。)

●水溶性食物繊維・腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。(りんごなどの果物類、昆布やワカメなどの海藻類)

●不溶性食物繊維・腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいなどの芋類、豆類、穀類、きのこ類)

※食物繊維は、便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで、身体の免疫力もアップします。

～上手にとろう！食物繊維～