

10月 献立予定表(3歳未満児)

南栄子保育園
R6.9.30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
日付		1日	2日	3日	4日 2歳児保育参加日	5日						
午前おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	バナナ	おせんべい						
昼食		麦ごはん 豚肉と里芋の煮物 レタスワカメ和え すまし汁 オレンジ	あわご飯 豚肉のネギ塩焼き キャベツの和え物 小松菜のみそ汁 りんご	きびご飯 きのこオムレツ おかか和え BLT味噌汁 なし	きびご飯 おから入り焼きつくね シルバーサラダ じゃがいものみそ汁 りんご	麦ごはん 肉みそうどん 胡瓜の中華和え チンゲン菜スープ バナナ						
午後おやつ		牛乳 じゃこトースト	カレーうどん	牛乳 アップルパイ	フルーツポンチ おせんべい	牛乳 メロンパン						
栄養価		I補給:-412 脂質:13.8	タバク:20.2 食塩相当量:1.6	I補給:-466 脂質:15.4	タバク:23.1 食塩相当量:1.9	I補給:-471 脂質:21	タバク:17.2 食塩相当量:1.6	I補給:-505 脂質:10.5	タバク:12.2 食塩相当量:1.1	I補給:-496 脂質:14.3	タバク:19.7 食塩相当量:1.6	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日						
午前おやつ	牛乳	おせんべい	ビスケット	牛乳	バナナ	おせんべい						
昼食	麦ごはん 厚揚げと白菜の中華煮 さつま芋とりんごのサラダ 春雨坦タスープ バナナ	きびご飯 手作りさつま揚げ ほうれん草のお浸し 芋の子汁 かき	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのゆずドレッシング 豆乳スープ なし	あわご飯 ししゃものフリッター 大根の甘酢和え 揚げ麩のみそ汁 バナナ	麦ご飯 さつま芋と豚肉のきんぴら もやしのお浸し 油揚げのみそ汁 かき	きびご飯 五目納豆 胡瓜のゆかり和え キャベツのみそ汁 バナナ						
午後おやつ	お茶 クリームチーズサンド	牛乳 キャラメル麩菓子	牛乳 味噌がんづき	お茶 焼きそば	りんごゼリー 塩せんべい	牛乳 どら焼き						
栄養価	I補給:-595 脂質:22.5	タバク:21.5 食塩相当量:1.9	I補給:-477 脂質:14.4	タバク:21.4 食塩相当量:1.4	I補給:-600 脂質:20.1	タバク:25.1 食塩相当量:1.7	I補給:-513 脂質:17.1	タバク:23.4 食塩相当量:1.4	I補給:-521 脂質:9.7	タバク:18.8 食塩相当量:1.4	I補給:-487 脂質:10.9	タバク:20.9 食塩相当量:1.3
日付	14日	15日	16日	17日	18日 バースデーランチ・パンの日	19日						
午前おやつ		バナナ	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい						
昼食		あわご飯 マーボー豆腐 中華サラダ きのこスープ バナナ	麦ごはん 南瓜とハムのオムレツ すき昆布サラダ キャベツとツナのミルクバターみそ汁 オレンジ	あわご飯 若鶏照り焼き キャベツの昆布和え あおさのみそ汁 なし	ブーバーコロケパン (パンどろぼうの絵本より) かぶのガーリック和え パンプキンスープ オレンジ	あわご飯 八宝菜 ビーフソテー 野菜スープ バナナ						
午後おやつ		牛乳 コーンマフィン	お茶 たくちーおにぎり	フルーツヨーグルト おせんべい	お茶 ケーキ	牛乳 クリームサンド						
栄養価		I補給:-553 脂質:17.1	タバク:21.8 食塩相当量:1.2	I補給:-536 脂質:16.9	タバク:22 食塩相当量:1.9	I補給:-442 脂質:9.8	タバク:16.3 食塩相当量:1.1	I補給:-521 脂質:17.3	タバク:17.2 食塩相当量:1.3	I補給:-514 脂質:16.2	タバク:14.9 食塩相当量:1.3	
日付	21日	22日 お弁当献立の日	23日 焼きいもおやつ	24日	25日 0歳児保育参加日	26日						
午前おやつ	牛乳	ビスケット	ヨーグルト	牛乳	牛乳	おせんべい						
昼食	あわご飯 厚揚げのにんにく味噌焼き 茹でキャベツとささ身の香りダレ 大根スープ かき	五目おにぎり 鶏チーズボール フロッコリーの胡麻和え ぶどうジュース りんご	麦ごはん 鮭のマリネ マカロニサラダ あさりのみそ汁 グレープフルーツ	きびご飯 高野豆腐のエビチリ風 大根のツナ和え もやしのみそ汁 バナナ	きびご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 胡麻じゃこ和え 白菜のみそ汁 りんご	きびご飯 クリームシチュー グリーンサラダ 野菜ジュース バナナ						
午後おやつ	牛乳 ヨーグルトポムポム	牛乳 カルシウムピザ	牛乳 焼きいも	お茶 五平もち	お茶 ボンゴレ	牛乳 ジャムパン						
栄養価	I補給:-562 脂質:24	タバク:20.4 食塩相当量:0.7	I補給:-485 脂質:14.9	タバク:21.6 食塩相当量:1.6	I補給:-461 脂質:12.1	タバク:17.3 食塩相当量:0.8	I補給:-481 脂質:10.8	タバク:18.9 食塩相当量:1.6	I補給:-517 脂質:13.2	タバク:22.2 食塩相当量:1.3	I補給:-676 脂質:16.3	タバク:20.4 食塩相当量:0.7
日付	28日	29日	30日	31日								
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	バナナ								
昼食	きびご飯 はんぺんのチーズ焼き 春雨サラダ わかめの味噌汁 バナナ	麦ごはん 鶏肉の香草焼き 白菜の磯辺和え キャベツの生姜チーズ味噌汁 りんご	あわご飯 ニラ玉焼き 七福ナムル けんちん汁 バナナ	あわご飯 南瓜チーズ春巻き ひじきサラダ 玉ねぎのみそ汁 かき								
午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	ゼリー 塩せんべい	牛乳 さつま芋入り味噌蒸しパン	ジョア ウインナーパイ								
栄養価	I補給:-473 脂質:12.5	タバク:17.8 食塩相当量:1.5	I補給:-360 脂質:9.5	タバク:15.7 食塩相当量:1.3	I補給:-504 脂質:17.1	タバク:19.9 食塩相当量:1.4	I補給:-586 脂質:23.7	タバク:21.3 食塩相当量:1.9				

※食材の都合によりメニューが変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の栄養価】

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
平均値	522	20	15	1.5
目標値	482	17	14	1.5

食材豆知識【りんご編】

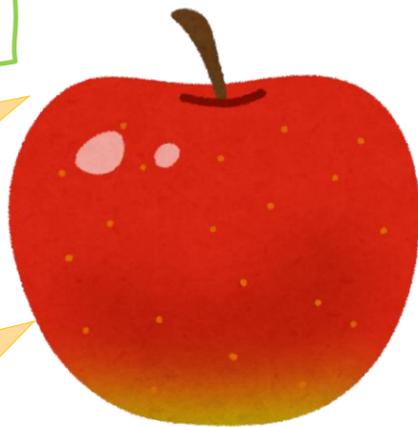
秋の果物といえば「りんご」！ 滝沢産の美味しい🍏を食べよう！
知っているようであまり知らないりんごの秘密をお教えします！

りんごの蜜は甘くない!?

りんごの蜜の正体は「ソルビトール」が果糖やショ糖に変わることができなくなって半透明に見えたもの。蜜そのものは甘いわけではないですが、程よく熟した美味しい🍏の証です。

りんごの皮をむくと茶色くなるのはなぜ?

これは「褐変(かっぺん)」と呼ばれるものでりんごに含まれるポリフェノールが酸化されるためです。塩水につけると変色しにくくなるのは、りんごの表面に塩分によって水分の膜をはり、空気に触れにくくなるためと言われています。



りんごの品種で日持ちするしないかわかる?

りんごは果物の中で日持ちする方ですが、品種によって日持ちする期間が異なります。収穫時期が早い品種ほど日持ちがあまりせず、逆に遅い品種ほど日持ちします。

