

10月 献立予定表(3歳以上児)

南菓子保育園
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
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		エネルギー:491 脂質:15.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:345 脂質:7.3 食塩相当量:1.7	エネルギー:551 脂質:23.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:577 脂質:12.8 食塩相当量:1.5	エネルギー:555 脂質:17.5 食塩相当量:1.5
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	麦ごはん 厚揚げと白菜の中華煮 さつまいもとりんごのサラダ 春雨坦スープ 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	麦ご飯 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	牛乳 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	エネルギー:738 脂質:28.8 食塩相当量:2.1	エネルギー:552 脂質:17 食塩相当量:1.6	エネルギー:599 脂質:21.2 食塩相当量:1.6	エネルギー:486 脂質:13.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:518 脂質:9.7 食塩相当量:1.4	エネルギー:581 脂質:13.7 食塩相当量:1.4
日付	14日	15日	16日	17日	18日 パステールランチ・パンの日	19日
昼食	 スポーツの日	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	ブーフーコックパン (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 ピーマンソテー 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		エネルギー:611 脂質:22.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:530 脂質:13.6 食塩相当量:1.8	エネルギー:456 脂質:10.7 食塩相当量:1.2	エネルギー:650 脂質:18.5 食塩相当量:1.8	エネルギー:630 脂質:20.7 食塩相当量:1.8
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
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 ブ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	エネルギー:606 脂質:25 食塩相当量:0.7	エネルギー:554 脂質:19 食塩相当量:1.9	エネルギー:608 脂質:16.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:566 脂質:11 食塩相当量:1.5	エネルギー:562 脂質:12.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:784 脂質:19.7 食塩相当量:0.9
日付	28日	29日	30日	31日		
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	エネルギー:562 脂質:17.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:375 脂質:7.2 食塩相当量:1.3	エネルギー:592 脂質:19.9 食塩相当量:1.7	エネルギー:652 脂質:26.8 食塩相当量:2.1		

※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	581	22	17	1.6
目標値	565	21	16	1.6

食材豆知識【さつまいも編】

秋野菜の定番「さつまいも」!

焼きいもに白煮、おからからお菓子まで様々な調理法で親しまれているさつまいも。豊富な栄養素が詰まった美味しい食材です。主な成分はでんぷんで、エネルギー補給にピッタリ! 食物繊維やビタミンCが多いんです。

美味しい見分け方は?

皮の色⇒鮮やかでつやがあり滑らかなもの。
根っこ⇒硬いひげ根があるものは繊維が多いので避ける。

美味しく美しくなるレシピ☆

- 🍷 + 🍋 ⇒ さつまいものレモン煮
- 🌟 整腸作用による美肌効果、ストレス解消
- 🍷 + 🥛 ⇒ さつまいもヨーグルト
- 🌟 がん予防&便秘予防などになります。

甘みを増やす方法は? 「煮る⇒蒸す⇒焼く」

この順番でとっても甘く焼きいもが出来上がります。さつまいもの主成分はでんぷんなので、煮る・蒸す・焼くなどの加熱によって一部のでんぷんが糖に変わって甘みが増します!

切ると出てくる白い液体はなあに?

白い液体は「ヤラピン」という樹脂の一種です。「ヤラピン」には腸の動きを促進する働きがあります。さつまいもに豊富に含まれる食物繊維と相乗効果でお腹の中をきれいにしてくれます。