

10月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります) 平成27年 10月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	木	牛乳 かし かえりちりめん	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 豚こま切	米 里芋 春雨 じゃが芋 こんにゃく	きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱	梨 かし	豆類 野菜類	
2	金	牛乳 かし	ちくわのいそべ揚げ 30日かぼちゃ甘煮 パン ピーナツあえ 白菜スープ	ちくわ 卵 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 もやし パセリ 玉葱	ヨーグルト りんご かし	野菜類	
3	土	運動会							
5	月	100%ジュース かし	パン 5日魚のコーンクリーム焼き 19日魚の香草焼き れんこんサラダ きのこいりかき卵スープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 コーン(粒) たら ごぼう 玉葱 しめじ	ぶどう かし	豆類	
6	火	牛乳 昆布 かし	ビーンズカレーライス ひじきの煮物 白菜とりんごのサラダ ししやも	鶏ももこま切 水煮大豆 油揚げ ししやも	米 じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご ひじき	オレンジケーキ	野菜類 種実類	
7	水	牛乳 かし	おにぎり 鶏のからあげ 果物 ミートボール甘煮 かぼちゃ甘煮 しらすあえ れんこんきんぴら	鶏もも肉 ミートボール しらす干し	米 こんにゃく	かぼちゃ れんこん 人参 キャベツ ほうれん草 みかん	パック牛乳 ミニパン	魚介類 豆類	
8	木	牛乳 チーズ かし	パン 8日豆腐のハンバーグ 22日豆腐のハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	しいたけ 人参 パセリ もやし キャベツ きゅうり しめじ 玉葱	梨 スルメ かし	種実類	
9	金	牛乳 りんご	くりごはん 大豆の五目煮 磯辺ポテト 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 ロースハム 納豆 厚揚げ	米 里芋 こんにゃく	人参 ほうれん草 ごぼう キャベツ 大根 しめじ 小葱	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
10	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン ぶどう えのきたけ		豆類	
13	火	牛乳 ぶどう	ゆかりごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 白身魚すり身 豆腐	米 里芋 こんにゃく	れんこん ごぼう キャベツ 人参 大根 小葱	13日さつま芋かし ミニゼリー 27日りんごケーキ	野菜類	
14	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク ポテトサラダ ビーンズスープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 卵 ベーコン シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 ごま 人参 きゅうり キャベツ とうがん パセリ	柿 昆布 かし	野菜類	
16	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
17	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 たら 小葱 玉葱		豆類	
20	火	牛乳 かし	おにぎり ミニヒレカツ ごまあえ 果物 かぼちゃ甘煮 ごぼうきんぴら ピーマン昆布	豚肉(ヒレ)	米 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃピーマン	パック牛乳 ミニパン	魚介類 野菜類	
21	水	牛乳 りんご	さつま芋ごはん 海の幸卵焼 けんちん汁 切り干し大根サラダ ミートボール甘煮	かに缶詰 卵 ミートボール 豆腐	米 里芋 さつま芋	切干大根 人参 ほうれん草 大根 ごぼう きゅうり	かぼちゃケーキ	種実類	
23	金	牛乳 マカロニきなこ	カレーライス ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 水煮大豆 ししやも	米 じゃが芋	わかめ コーン(粒) 玉葱 きゅうり レタス 人参	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
26	月	牛乳 かし	パン チキン南蛮 プチトマト スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鶏むね肉 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール スパゲティ	プチトマト 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ しいたけ	柿 かし かえりちりめん	魚介類	
28	水	牛乳 かし	お弁当の日						
29	木	ヨーグルト かし	親子丼 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	柿 かし	いも類	

空弁当

空弁当

7(水)・20(火)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼりをリュックにいれて忘れずに!



給食だより

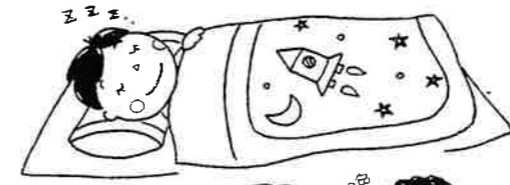


生活リズムを整えて楽しく快便!

快便の楽しさ

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射が起こらないので、食事をちゃんとしないと、毎日きちんとだいたい決まった時間に排便がありません。

睡眠



食事



遊び



快便には食物繊維!

食物繊維ってなあに?



食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。また便ができるにはある程度のカサが必要ですが、食物繊維は水を吸ってカサが増すので、より排便に効果があるのです。

食物繊維を多く含む食品

