



# 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)

令和2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			
15	木	牛乳 かえりちりめん	しろごはん 筑前煮 魚団子のみそ汁 1日いんげんのごまあえ 高野豆腐含め煮 15日キャベツのごまあえ ちくわの甘煮	鶏ももこま切 白身魚すり身 厚揚げ 15日高野豆腐 15日ちくわ	米 里芋 こんにやく	人参 れんこん ごぼう 大根 小葱 なす キャベツ	梨 かし	野菜類	
16	金	牛乳 かし	パン マカロニサラダ きのこ入かき卵スープ 2日魚のかおり揚げ 16日魚のごま焼き	白身魚 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ 人参 玉葱 には	2日オレンジジュース りんご かし 16日オレンジジュース バナナ かし	豆類	
3	土	運動会							
5	月	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ ピーナツあえ ビーンズスープ	豆腐 合挽肉 水煮大豆 卵 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ セロリ 玉葱	ぶどう かし	野菜類	
6	火	8日100%ジュース かし 20日牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん 煮魚 切干大根のサラダ みそ汁	白身魚/青魚	米 里芋	切干大根 人参 きゅうり 大根 白菜 ほうれん草 しめじ	8日梨 かし 20日りんご かし	豆類 肉類	
7	水	牛乳 かし	おにぎり さつま芋の甘煮 豚肉のマーメイド焼き れんこんきんぴら ごまあえ 果物	豚肉(ひれ)	米 こんにやく さつま芋	れんこん 人参 ほうれん草 キャベツ みかん	パック牛乳 ミニパン	豆類 野菜類	
8	木	8日牛乳 梨 22日牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	青のり きゅうり 人参 玉葱 もやし パセリ キャベツ	8日りんごケーキ 22日柿 かし	野菜類 豆類	
9	金	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 魚のごまみそ焼 里芋の煮物 9日納豆あえ けんちん汁 23日和風サラダ ふのすまし汁	白身魚 豆腐 9日ロースハム 納豆 23日かにほぐし 大豆	米 里芋 9日じゃが芋 23日ふ	人参 ごぼう 小葱 9日ほうれん草 キャベツ 23日ワカメ 三つ葉	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
10	土	牛乳 かし	きつねうどん キャベツのごまあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	人参 キャベツ 玉葱 小葱 りんご		いも類 卵類	
12	月	牛乳 かし	パン もみのりあえ かぼちゃスープ 12日魚コンクリーム焼 26日魚アーモンド焼	12日鮭 26日白身魚	ミニ牛乳パン	パセリ しいたけ ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ 玉葱 キャベツ	梨 かし	いも類	
13	火	ヨーグルト かし	13日さつま芋ごはん 27日ゆかりごはん 大豆の五目煮 春雨のあえもの 豚汁	水煮大豆 ロースハム 豚こま切	米 こんにやく 春雨 じゃが芋 13日さつま芋	ごぼう 人参 大根 玉葱 きゅうり 小葱 大根 昆布	りんご かし かえりちりめん	種実類	
14	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
17	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 おかかあえ 果物	油揚げ むきえび しらす干し ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 キャベツ えのきたけ しめじ		卵類 種実類	
19	月	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
21	水	牛乳 かし	おにぎり かぼちゃ甘煮 ごぼうのきんぴら しらすあえ 鶏肉のパーベキューソース焼き 果物	鶏もも肉 しらす干し	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類	
28	水	牛乳 バナナ	パン スペイン風オムレツ(トマトソース) ピーナツあえ コーンスープ	卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし コーン(粒)	おむすび	魚介類 豆類	
29	木	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 油揚げ ししゃも	米 じゃが芋 こんにやく	人参 りんご 白菜 きゅうり 玉葱 ひじき	柿 昆布 かし	野菜類	
30	金	牛乳 りんご	パン かぼちゃの春巻きクロッケ わかめとコンのサラダ とうがんスープ	豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	かぼちゃ ごぼう 人参 れんこん きゅうり レタス わかめ とうがん	かぼちゃケーキ	いも類 種実類	



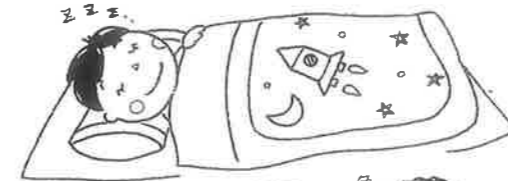
# 給食だより



## 生活リズムを整えて楽しく快便!

### 快便の楽しさ

睡眠



食事



遊び



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。

## →快便



### 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

