

11がつのこんだて



「おなかの中から元気になろう！食物繊維」

食物繊維は、野菜や海藻・芋・豆・穀物などの植物性食品に多く含まれています。腸の中で水を吸って腸壁を刺激し腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

【不溶性食物繊維を多く含む食品】

- ◎便の力さを増す。
- ◎腸の蠕動運動を促す。

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・ほうれん草
- ・エリンギ
- ・筍
- ・大豆 など



【水溶性食物繊維を多く含む食品】

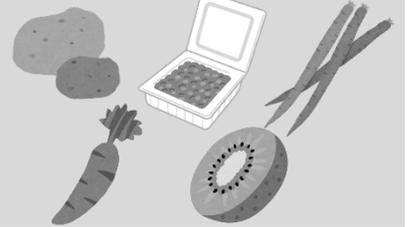
- ◎便をやわらかくする。
- ◎便のすべりをよくする。

- ・わかめ
- ・ひじき
- ・里芋
- ・おくら



【不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品】

- ・納豆
- ・ごぼう
- ・じゃが芋
- ・人参
- ・キウイフルーツ
- ・アボカド
- ・なめこ
- ・ブルーベリー など



今月の旬の食材…白菜、ほうれん草、春菊、れんこん、さつまいも、里芋、山芋、椎茸、しめじ、舞茸、なめこ、りんご、みかん、レモン、柿、洋梨、ハマチ、カマス

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1	金	《大洋社創立記念メニュー》 赤飯 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え さつまいも汁(豚肉・さつまいも・さつまいも揚げ・人参・しめじ) 果物	えびまるせん 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、さつまいも、米粉 小麦粉、あんこ、ジャム	小豆、鶏肉、豚肉 さつまいも揚げ、牛乳	もやし、にら 人参、しめじ、生姜、果物	海藻類
2 16 30	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) パイン缶	ミニ野菜スティック 豆乳どーナつつ 牛乳	スパゲティ じゃが芋	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶 きゅうり、コーン、パセリ パイン缶	淡色野菜
5 19	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	赤ちゃんせんべい 塩おにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋、精白米	鶏肉、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、海苔、果物	淡色野菜
6 20	水	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・葱・ごぼう・こんにゃく) 果物	きなこウエハース 6日:焼き芋 20日:大学芋 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、ごま さつまいも	カジキ、豚肉 牛乳	青のり、人参、もやし、大根 葱、ごぼう、こんにゃく、果物	豆類
7 21	木	ごはん 八宝菜 もやしナムル コーンわかめスープ 果物	畑のクラッカー にゅうめん 牛乳	精白米、ごま そうめん	豚肉、なると ハム、かまぼこ 牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、もやし、きゅうり わかめ、コーン、果物	芋類
8 22	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	えびまるせん メロンパントースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、マヨドレ ごま、バター、食パン 小麦粉	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
9	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・えのき) みかん缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	精白米	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、生姜、大根、きゅうり わかめ、えのき、みかん缶	芋類
11 25	月	カレーライス 三色サラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、コーン 大根、みかん缶、果物	海藻類
12 26	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	赤ちゃんせんべい わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、バター 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、パセリ 椎茸、えのき、しめじ、わかめ 果物	豆類
13	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(しめじ・玉葱) 果物	ねじりん棒 スコーン(いちごジャム添え) 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス	カジキ、チーズ 豆乳、牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、しめじ、玉葱、果物	肉類
14 28	木	ごはん ハンバーグ コールスロー 白菜スープ(白菜・ベーコン) 果物	カリポテスナック きなこマカロニ 牛乳	精白米、パン粉 マカロニ	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、きなこ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 コーン、白菜、果物	海藻類
15	金	《七五三メニュー》 栗ごはん 菊花蒸ししゅうまい 三色なます すまし汁(麩・えのき・三つ葉) 果物	えびまるせん お絵描きホットケーキ 牛乳	精白米、もち米 しゅうまいの皮 ごま、麩、※はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳 牛乳	栗、玉葱、生姜、コーン 大根、人参、きゅうり えのき、三つ葉、果物	海藻類
18	月	マーボー丼 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	まあるいクラッカー オレンジゼリー 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 もやし、みかん缶 オレンジジュース、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 ナポリタン チキンソテー(カレー味) ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ 果物	ねじりん棒 スイートポテトケーキ 牛乳	スパゲティ さつまいも、バター 小麦粉	ウインナー、鶏肉 卵、豆乳ホイップ 牛乳	人参、ピーマン、玉葱 マッシュルーム、しめじ ブロッコリー、えのき パセリ、果物	魚介類
29	金	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・さつまいも) 果物	えびまるせん ミロトースト 牛乳	精白米、さつまいも 食パン、バター、ミロ	カジキ、牛乳	生姜、ひじき、人参 きゅうり、玉葱、果物	緑黄色野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2歳児はメープルシロップを提供します。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)