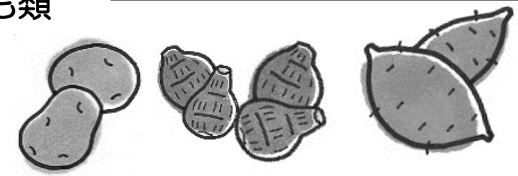




～今月は「いも類」についてお伝えします～

暑かった夏も終わりを迎えようとしています。
秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もグンと増してくる季節になってきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋にはおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には、栄養も豊富です。
秋の味覚を存分に味わって、これからやってくる冬に向けて、風邪に負けない体作りをしましょう！

いも類



さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋などのいも類は、ビタミンやミネラルが豊富で肌を若々しく保つ効果があります。更に、食物繊維も豊富で、腸内環境を改善して便秘を予防します。

子どもたちに大人気のさつまいもには、ビタミンCがみかんと同じくらい含まれています。ビタミンCは、肌に潤いを与え、シミやしわを防いで若々しい肌を維持する効果があります。また、焼き芋にすると栄養が凝縮されて、健康効果が増します。冬に焼き芋を食べると、体が温まって、風邪を予防する効果も期待できます。切り口から出る白い乳液(ヤラピン)には便を柔らかくする効果がありますので、便秘の人は、焼き芋を皮ごと食べると、便秘を解消する効果を得られます。

今日の献立より

『椎茸と昆布の煮物』

- ① だしを取った後の昆布(100g)を2cm 角の正方形に切る。
- ② 干し椎茸(6枚)は水で戻して1/4等分する。
- ③ 鍋に、切った昆布と干し椎茸、戻し汁と水を入れ、醤油 20cc みりん 20cc を入れて水気が無くなるまで煮詰める。
- ④ 仕上げに 水あめ 20ccを入れて照りが出たら出来上がり♪

柔らかく煮えた昆布や椎茸を、子どもたちは玄米ごはんと一緒にパクパク食べてくれます(^)/



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。	
1	水	牛乳 パン	雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 照り焼きハンバーグ 小松菜の海苔和え	フルーツゼリー クラッカー	玄米 十六穀米 昆布鰹だし さつま芋 人参 大根 しらたき 深ねぎ 鶏ひき肉 豆腐 小葱 玉ねぎ 小松菜 もやし もみり パイン缶 黄桃缶 みかん缶 梨 クラッカー	
2	木	バナナ	誕生会 秋の炊き込みごはん 澄まし汁 鶏もも肉のパン粉焼き 秋野菜と厚揚げの押し麦サラダ	牛乳 豆乳ケーキモンブラン風	玄米 昆布鰹だし ごぼう 油揚げ さつま芋 豆腐 わかめ 人参 小葱 鶏もも肉 塩麴 パン粉 れんこん 水菜 南瓜 厚揚げ 押し麦 牛乳 栗甘露煮 生クリーム	
3	金	棒チーズ	玄米ごはん 切干大根の味噌汁 ホキの梅味噌焼き キャベツの和え物	さつま芋ごはんのおにぎり	玄米 昆布鰹だし 切干大根 人参 小葱 ホキ 梅干し キャベツ もやし ごま さつま芋 しらす	
4	土	クラッカー	きのこの和風スバゲティ 南瓜のポタージュ レタスとトマトの和風サラダ	ぶどうゼリー 棒チーズ	スバゲティ しめじ しいたけ 人参 玉葱 ほうれん草 バター にんにく 南瓜 牛乳 パセリ トマト きゅうり レタス ごま油 ぶどうジュース 棒チーズ	
6	月	棒チーズ	玄米ごはん キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬 炒り豆腐	ココアミルクくずもち クラッカー	玄米 昆布鰹だし キャベツ しめじ わかめ ししゃも(未滝児:ホキ) 玉葱 ピーマン 豆腐 人参 干し椎茸 さやいんげん 牛乳 ココア 片栗粉 クラッカー	
7	火	ビスケット	玄米ごはん なすと豆腐の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 梅おかか和え	ミルク さつま芋蒸しパン	玄米 昆布鰹だし なす 豆腐 玉葱 人参 小葱 竹輪 天ぷら粉 青のり わかめ きゅうり もやし 梅干し 脱脂粉乳 小麦粉 さつま芋	
8	水	パン	雑穀入り玄米ごはん きのこの澄まし汁 ホキの味噌煮 大豆の五目煮	フルーツヨーグルト 昆布	玄米 十六穀米 昆布鰹だし えのき しめじ 油揚げ わかめ こねぎ ホキ 生姜 大こんやく れんこん しいたけ 人参 ヨーグルト バナナ みかん缶 パイン缶	
9	木	せんべい	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げの納豆焼き わかめの炒め物	ミルク オレンジ ビスケット	玄米 昆布鰹だし 南瓜 油揚げ 玉葱 厚揚げ ナチュラルチーズ 納豆 大葉 わかめ 豚肉 とうもろこし ごま油 脱脂粉乳 オレンジ 棒チーズ	
10	金	牛乳 ふかし芋	玄米ごはん わかめの味噌汁 ホキのきのこチーズ焼き おかかピーマン	海苔入りおにぎり	玄米 昆布鰹だし わかめ 玉葱 小葱 ホキ しいたけ えのき ナチュラルチーズ ピーマン 人参 厚揚げ ごま もみり	
11	土	バナナ	塩麴カレーピラフ ジャが芋のポタージュ 豆腐のグラタン	ココアミルク せんべい	玄米 昆布鰹だし 玉葱 人参 カレー粉 塩麴 豆腐 鶏肉 さつま芋 小麦粉 牛乳 バター ナチュラルチーズ パン粉 ジャが芋 パセリ 脱脂粉乳 ココア 雪の宿	
13	月	棒チーズ	白ごはん さつま芋の味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物 焼き野菜の塩昆布和え	ミルク 小松菜ケーキ	玄米 昆布鰹だし さつま芋 えのき 深葱 高野豆腐 ひじき さやいんげん 人参 なす 南瓜 ごま油 塩昆布 脱脂粉乳 小麦粉 バター 小松菜 生クリーム	
14	火	クラッカー	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 カレー肉かぼちゃ 小松菜ともやしのごまだれ	杏仁豆腐	玄米 昆布鰹だし 豆腐 わかめ 人参 小葱 豚肉 南瓜 玉葱 さやいんげん カレー 小松菜 もやし 練りごま 生姜 牛乳 寒天 みかん缶 パイン缶 レーズン レモン	
15	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの揚げ煮 梅おかか和え	ミルク ふかし芋	玄米 十六穀米 昆布鰹だし 南瓜 玉葱 小松菜 ホキ 片栗粉 オクラ もやし わか 人参 梅干し 脱脂粉乳 さつま芋	
16	木	牛乳 パン	玄米ごはん 麩の澄まし汁 厚揚げと里芋のごま味噌煮 寒天入り酢の物	オレンジゼリー クラッカー	玄米 昆布鰹だし 麩 わかめ 小葱 厚揚げ 里芋 人参 さやいんげん 鶏肉 ごま 練りごま きゅうり トマト 寒天 みかん缶 オレンジジュース クラッカー	
17	金	ビスケット	玄米ごはん 貝だくさんの味噌汁 ししゃも 納豆和え	牛乳 バナナ	玄米 昆布鰹だし さつま芋 人参 南瓜 しめじ さやいんげん ししゃも(未滝児:ホキ) 納豆 もやし もみり オクラ わかめ ごま 牛乳 パナ	
18	土	し も ひ ろ び っ く				
20	月	敬 老 の 日				
21	火	手作り麩菓子	白ごはん きのこの味噌汁 高野豆腐のごま煮 れんこんとひじきの炒め煮	梨 棒チーズ	白米 昆布鰹だし しめじ えのき 厚揚げ わかめ 高野豆腐 練りごま 青のり ひじき 人参 ごぼう れんこん 油揚げ ごま油 梨 棒チーズ	
22	水	バナナ	雑穀入り玄米ごはん かつおだしの中華スープ さばの味噌煮 オクラの塩昆布和え	ミルク おはぎ	玄米 十六穀米 昆布鰹だし えのき 干しいたけ 春雨 人参 にら ごま油 サバ 生姜 オクラ きゅうり トマト 梅干し 塩昆布 脱脂粉乳 もち米 小豆	
23	木	秋 分 の 日				
24	金	せんべい	玄米ごはん 茄子の味噌汁 揚げ魚のきのこあんかけ 納豆和え	ミルク さつま芋の素揚げ	玄米 昆布鰹だし なす 水菜 厚揚げ ホキ しいたけ えのき しめじ 納豆 オクラ 人参 きゅうり もやし 梅干し わかめ 脱脂粉乳 さつま芋	
25	土	棒チーズ	パン2種 鶏肉のカレースープ ジャが芋のチーズ焼き 牛乳	バナナヨーグルト クラッカー	パン2種 鶏肉 玉葱 人参 ジャが芋 カレールー 南瓜 ナチュラルチーズ パセリ 牛乳 バナナ ヨーグルト クラッカー	
27	月	ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉のグリルきのこ甘酢あんかけ きゅうりの梅醤油漬	ミルク 梨	玄米 昆布鰹だし 南瓜 玉ねぎ わかめ 小葱 鶏肉 えのき しめじ エリンギ ピーマン きゅうり 脱脂粉乳 梨	
28	火	牛乳 パン	玄米ごはん ジャが芋の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 夏野菜の焼き浸し	ジャージャーうどん	玄米 昆布鰹だし ジャが芋 玉葱 わかめ 小葱 高野豆腐 南瓜 さつま芋 いんげん うどん麩 鶏挽肉 深葱 人参 しいたけ 生姜	
29	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん 里芋の味噌汁 鮭の醤油麹焼き 椎茸と昆布の煮物	ミルクくずもち クラッカー	玄米 十六穀米 昆布鰹だし 里芋 人参 キャベツ 小葱 鮭 醤油麹 干しいたけ 油揚げ 梅干し 牛乳 きなこ クラッカー	
30	木	ビスケット	玄米ごはん キャベツともやしの味噌汁 肉団子のすき焼き煮 揚げ茄子の中華浸し	オレンジゼリー 棒チーズ	玄米 昆布鰹だし キャベツ もやし 人参 油揚げ 小葱 鶏挽肉 深葱 豆腐 しめじ 舞茸 しらたき なす ピーマン 生姜 みかん缶 オレンジジュース 棒チーズ	

※6(月)と17(金)の「ししゃも」…0.1歳児さんは「ホキ」です。 2歳児さんは「ホキ」か「頭を除いたししゃも」を選んで食べます。