

# 10月献立～中期～

母子愛育会ナーサリールーム

日曜日	献立名	ざいりょう			その他
		赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 金	お粥 さつまいのスープ たらと人参のだし煮	たら	にんじん、たまねぎ	米、さつまいも	こんぶだし
	お粥 じゃが芋スープ 玉ねぎのだし煮			じゃがいも	
2 土	お粥 じゃが芋スープ きれいと人参のだし煮	カレー	にんじん、はくさい	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 白菜スープ 小松菜のだし煮		こまつな		
4 月	お粥 きゃべつスープ たらと大根のだし煮	たら	きゃべつ、だいこん	米	こんぶだし
	お粥 人参スープ トマトのだし煮		にんじん、トマト		
5 火	お粥 小松菜スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮	鶏肉	こまつな、ほうれんそう	米、片栗粉	こんぶだし
	お粥 大根スープ きゃべつのだし煮		だいこん、きゃべつ		
6 水	お粥 大根スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮	鶏肉	だいこん、たまねぎ	米、片栗粉	こんぶだし
	お粥 なすスープ きゃべつのだし煮		なす、きゃべつ		
7 木	お粥 きゃべつスープ お麩と人参のだし煮		きゃべつ、にんじん	米、おつゆ	こんぶだし
	お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮		たまねぎ		
8 金	お粥 大根スープ きれいとほうれん草のだし煮	カレー	だいこん、ほうれんそう	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 白菜スープ じゃが芋のだし煮		はくさい		
9 土	お粥 さつまいのスープ 鶏ささみと人参のだし煮	鶏肉	にんじん、なす	米、さつまいも	こんぶだし
	お粥 人参スープ なすのだし煮			片栗粉	
11 月	お粥 玉ねぎスープ きれいと小松菜のだし煮	カレー	たまねぎ、こまつな	米、そうめん	こんぶだし
	野菜入りにゅうめん じゃが芋のだし煮		にんじん、だいこん	じゃがいも	
12 火	お粥 白菜スープ 豆腐とかぼちゃのだし煮	絹ごし豆腐	はくさい、かぼちゃ	米、食パン	こんぶだし
	パン粥 さつまいのスープ なすのだし煮		なす	さつまいも	
13 水	お粥 さつまいのスープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮	鶏肉	ほうれんそう	米、さつまいも	こんぶだし
	お粥 人参スープ 小松菜のだし煮		にんじん、こまつな	片栗粉	
14 木	お粥 人参スープ お麩とほうれん草のだし煮		にんじん、ほうれんそう	米、おつゆ	こんぶだし
	お粥 玉ねぎスープ かぼちゃのだし煮		たまねぎ、かぼちゃ		
15 金	お粥 玉ねぎスープ しらすと人参のだし煮	しらす	たまねぎ、にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 じゃが芋スープ きゃべつのだし煮		きゃべつ	片栗粉	
16 土	お粥 じゃが芋スープ 鶏ささみと人参のだし煮	鶏肉	にんじん、きゃべつ	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 きゃべつスープ じゃが芋のだし煮			片栗粉	
18 月	しらすと野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮	しらす	たまねぎ、きゃべつ、にんじん	うどん、米	こんぶだし
	お粥 大根スープ かぼちゃのだし煮		だいこん、かぼちゃ		
19 火	お粥 ほうれん草スープ お麩と白菜のだし煮		ほうれんそう、はくさい	米、おつゆ	こんぶだし
	お粥 きゃべつスープ 玉ねぎのだし煮		きゃべつ、たまねぎ		
20 水	お粥 きゃべつスープ たらと小松菜のだし煮	たら	きゃべつ、こまつな	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 じゃが芋スープ 人参のだし煮		にんじん		
21 木	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみと大根のだし煮	鶏肉	たまねぎ、だいこん	米、片栗粉	こんぶだし
	お粥 人参スープ ほうれん草のだし煮		にんじん、ほうれんそう		
22 金	お粥 小松菜スープ 豆腐ときゃべつのだし煮	絹ごし豆腐	こまつな、きゃべつ	米	こんぶだし
	お粥 玉ねぎスープ なすのだし煮		たまねぎ、なす		
23 土	お粥 きゃべつスープ 鶏そぼろとさつまいのだし煮	鶏肉	きゃべつ、にんじん	米、さつまいも	こんぶだし
	お粥 じゃが芋スープ 人参のだし煮			片栗粉、じゃがいも	
25 月	鶏ひきと野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮	鶏肉	たまねぎ、きゃべつ	うどん、米	こんぶだし
	お粥 ほうれん草スープ きゃべつのだし煮		にんじん、ほうれんそう		
26 火	お粥 大根スープ しらすとほうれん草のだし煮	しらす	だいこん、ほうれんそう	米、片栗粉	こんぶだし
	お粥 小松菜スープ 人参のだし煮		こまつな、にんじん		
27 水	お粥 じゃが芋スープ 豆腐ときゃべつのだし煮	絹ごし豆腐	きゃべつ、たまねぎ	米、じゃがいも	こんぶだし
	お粥 玉ねぎスープ 白菜のだし煮		はくさい		
28 木	お粥 白菜スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮	鶏肉	はくさい、こまつな	米、片栗粉	こんぶだし
	お粥 大根スープ じゃが芋のだし煮		だいこん	じゃがいも	
29 金	お粥 さつまいのスープ 豆腐とかぼちゃのだし煮	絹ごし豆腐	かぼちゃ、ほうれんそう	米、さつまいも	こんぶだし
	お粥 ほうれん草スープ 大根のだし煮		だいこん		
30 土	お粥 大根スープ お麩と白菜のだし煮		だいこん、はくさい	米、おつゆ	こんぶだし
	野菜入りにゅうめん 人参のだし煮		にんじん、ほうれんそう	そうめん	

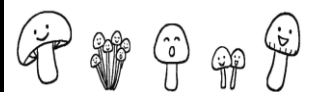


29日(金)には、毎年恒例のハロウィンメニューを提供します。子どもたちの大好きなメニューを更に楽しめるように準備を進めていますのでお楽しみに！



## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき・舞茸・松茸など、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めてもおいしいですね。



### 食欲の秋といわれる由来

- ①食欲が増す  
気温が低くなってくると体温や代謝を保つために、たくさんのエネルギーを使います。使った分だけエネルギー源となる食べ物を補充しなければいけません。
- ②おいしいものがたくさん  
「収穫」の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。
- ③生まれつきの本能!?  
人間は冬眠しませんが、本能的に食べ物の少ない冬に向けてエネルギーを蓄えようとします。



献立種類	離乳後期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
	平均栄養価	112 Kcal	51 g	1.8 g	24mg



SHIP HEALTHCARE FOOD