

10月献立～乳児期～

母子愛育会ナーサールーム

日曜日	献立名	ざいりょう			その他
		赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く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	人参煮 牛乳 ご飯「大根の味噌汁」さわらの煮つけ きのこしゅうが羊のソーテー 梨 麦茶 ポテトアニー牛乳	牛乳、味噌、さわら、卵	にんじん、だいこん、きゃべつ、チンゲンサイ しょうが、たまねぎ、まいたけ、エリンギ グリーンピース、あおのり、なし	砂糖、米、じゃがいも、油 薄力粉、バター	こんぶだし、かつおだし 醤油、酒、みりん、麦茶 ベーキングパウダー
2土	チーズ 牛乳 中華丼「ウガメの中華スープ」 きゅうりともやし和え物 パナナ 麦茶 ツナおにぎり 麦茶	チーズ、牛乳、豚肉、ツナ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、だいこん えのきたけ、わかめ、きゅうり もやし、パナナ	米、ごま油、チキンコンソメ 片栗粉、ごま、砂糖	醤油、酒、みりん、麦茶
4月	小魚 牛乳 ご飯「さつま芋の味噌汁」豚肉の野菜炒め 春雨サラダ チーズ 麦茶 蒸しパン 牛乳	食べるにほし、牛乳、味噌 豚肉、チーズ	チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ きゃべつ、ピーマン、きゅうり、にんじん	米、さつまいも、ごま、はるさめ 砂糖、ごま油、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶、塩 ベーキングパウダー
5火	蒸しごま芋 牛乳 にゅうめん「ちくわのカレー風味揚げ」 小松菜のおかか和え 梨 麦茶 三色せり 麦茶	牛乳、油揚げ、ちくわ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、しめじ こまつな、もやし、だいこん、なし	さつまいも、そうめん、薄力粉 片栗粉、油、オレンジジュース 砂糖、ぶどうジュース	こんぶだし、かつおだし 醤油、カレー粉、麦茶 イナアガー
6水	バナナ 牛乳 ご飯「じゃが芋の味噌汁」ひき肉入り玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶 ねぎせんべい 麦茶	牛乳、味噌、卵、鶏肉 納豆、かつお節	バナナ、えのきたけ、切り干しだいこん たまねぎ、パセリ、だいこん にんじん、ほうれんそう、オレンジ ねぎ	米、じゃがいも、砂糖 中力粉、ごま、油	こんぶだし、かつおだし 塩、ケチャップ、醤油 麦茶
7木	人参煮 牛乳 ピピンパサ「白菜の中華スープ」 きゅうりとツナの和え物 パナナ 麦茶 ポテトアニー牛乳	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、はくさい、しめじ、コーン きゅうり、ひじき、パナナ	米、砂糖、ごま油、ごま チキンコンソメ、じゃがいも 片栗粉、薄力粉	醤油、塩、酢、麦茶
8金	大根煮 牛乳 さつま芋「ご飯」豆腐のすまし汁 鶏肉のごま風味焼き きゃべつ味噌ドレッシング和え 柿 麦茶 マカロニきな粉 牛乳	牛乳、木綿豆腐、鶏肉 味噌、きな粉	だいこん、しめじ、ねぎ きゃべつ、こまつな、コーン 柿	砂糖、米、さつまいも ごま、砂糖、ごま油、油 マカロニ	こんぶだし、かつおだし 醤油、塩、みりん、酒 酢、麦茶
9土	りんご 牛乳 ご飯「ほうれん草の味噌汁」肉じゃが キャベツのごま味噌和え チーズ 麦茶 菁のりごまおにぎり 麦茶	牛乳、味噌、油揚げ 豚肉、チーズ	りんご、ほうれんそう、だいこん たまねぎ、にんじん、きゃべつ さやいんげん、あおのり	米、じゃがいも、ごま、砂糖	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒 麦茶、塩
11月	小魚 牛乳 ご飯「ウガメスープ」しゅうまい 春雨の中華和え りんご 麦茶 ほうれん草パンケーキ 麦茶	食べるにほし、牛乳、豚肉	わかめ、もやし、干し椎茸、はくさい ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん りんご、ほうれんそう	米、チキンコンソメ、ごま油 しゅうまいの皮、はるさめ 砂糖、片栗粉、ごま、薄力粉、油	醤油、酒、麦茶 ベーキングパウダー
12火	蒸しじゃが芋 牛乳 ご飯「芋キンカレー」白菜とりんごのフレンチサラダ ぶどうゼリー 麦茶 フスフス 牛乳	牛乳、鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、りんご	じゃがいも、米、油 砂糖、ぶどうジュース バター、薄力粉	塩、カレー粉、酢 イナアガー、麦茶 ベーキングパウダー
13水	大根煮 牛乳 ご飯「けんちん汁」鮭のちやんちやん焼き ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 ピザナースト 麦茶	牛乳、木綿豆腐、鮭 味噌、チーズ	だいこん、ごぼう、にんじん、きゃべつ たまねぎ、しめじ、ひじき、切り干しだいこん グリーンピース、こまつな、りんご、ピーマン	砂糖、米、さつまいも、ごま油 バター、食パン	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒、麦茶 ケチャップ
14木	蒸しじゃが芋 牛乳 ご飯「油揚げの味噌汁」揚げだし豆腐のそぼろあんがけ ポテトサラダ イチゴジャムヨーグルト 麦茶 フルーツ寒天 牛乳	牛乳、味噌、油揚げ 木綿豆腐、鶏肉 ヨーグルト	かぼちゃ、きゃべつ、しめじ、しょうが さやいんげん、にんじん、コーン 寒天、バナナ、みかん缶	米、片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、いちごジャム	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒 マヨネーズ、麦茶
15金	人参煮 牛乳 ご飯「高野豆腐の味噌汁」ひじき鶏つくね ピーマンの和え物 オレンジゼリー 麦茶 かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	牛乳、味噌、高野豆腐 鶏肉、木綿豆腐	にんじん、だいこん、わかめ たまねぎ、ピーマン、ひじき こまつな、かぼちゃ	砂糖、米、パン粉、片栗粉 ピーマン、油、ごま油、ごま オレンジジュース、春巻皮	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒 酢、麦茶、イナアガー
16土	チーズ 牛乳 ご飯「大根のすまし汁」肉豆腐 ブロッコリーとさつま芋のサラダ オレンジ 麦茶 ごまおかおにぎり 麦茶	チーズ、牛乳、豚肉、木綿豆腐 しらす、かつお節	だいこん、えのきたけ、万能ねぎ はくさい、にんじん、ブロッコリー オレンジ	米、油、砂糖 さつまいも、ごま	こんぶだし、かつおだし 醤油、塩、みりん、酒 酢、麦茶
18月	小魚 牛乳 わかめ「ご飯」青梗菜の味噌汁「かれないのバター」蒸し しらす和え チーズ 麦茶 ピーマン蒸しパン 牛乳	食べるにほし、牛乳、味噌 カレイ、しらす、チーズ	わかめ、チンゲンサイ、だいこん たまねぎ、えのきたけ、にんじん きゃべつ、もやし、レーズン	米、おつゆふ、バター、砂糖 ごま油、ごま、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 塩、醤油、酒、酢 麦茶、ベーキングパウダー
19火	大根煮 牛乳 食パン「かぼちゃのポタージュ」鶏肉のチーズ焼き スパゲッティカレー マヨネーズ オレンジ 麦茶 鉄分アップキニー 牛乳	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ コーン、パセリ、にんじん きゅうり、オレンジ、ひじき	砂糖、食パン、チキンコンソメ スパゲッティ、バター、薄力粉 ごま、薄力粉、油	醤油、ケチャップ カレー粉、マヨネーズ 麦茶、ベーキングパウダー
20水	人参煮 牛乳 ご飯「真実山汁」ツナ入り玉子焼き かろふき大根 梨 麦茶 お豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ 味噌、絹ごし豆腐	にんじん、ごぼう、万能ねぎ たまねぎ、だいこん、グリーンピース なし	さつまいも、米、砂糖 ごま、薄力粉、バター、油	こんぶだし、かつおだし 醤油、塩、ケチャップ みりん、麦茶 ベーキングパウダー
21木	蒸しごま芋 牛乳 ご飯「にらの味噌汁」かれないのから揚げ 小松菜のお浸し パナナ 麦茶 五平餅 麦茶	牛乳、味噌、木綿豆腐 カレイ、油揚げ、かつお節	えのきたけ、にら、こまつな もやし、にんじん、パナナ	さつまいも、米、片栗粉 油、砂糖、ごま	こんぶだし、かつおだし ケチャップ、醤油、麦茶 みりん
22金	蒸しじゃが芋 牛乳 ご飯「白菜の味噌汁」ズバニッショヨムレツ ごぼうサラダ りんごゼリー 麦茶 豆腐もち 麦茶	牛乳、味噌、高野豆腐 卵、鶏肉、調整豆乳 きな粉	かぼちゃ、はくさい、こまつな トマト、たまねぎ、パセリ、ごぼう きゅうり、にんじん、コーン	米、チキンコンソメ じゃがいも、りんごジュース 砂糖、片栗粉	こんぶだし、かつおだし ケチャップ、マヨネーズ 醤油、イナアガー、麦茶
23土	チーズ 牛乳 お野菜うどん かぼちゃの煮物 りんご 麦茶 ゴツゴツおにぎり 麦茶	チーズ、牛乳、豚肉	こまつな、にんじん、ねぎ かぼちゃ、りんご、コーン	うどん、米	こんぶだし、醤油、みりん 酒、麦茶、マヨネーズ
25月	小魚 牛乳 きのこ「ご飯」すまし汁「さほの味噌焼き」 野菜炒め 柿 麦茶 さつま芋きな粉のスティック 牛乳	食べるにほし、牛乳、油揚げ さば、味噌、きな粉	しめじ、えのきたけ、まいたけ エリンギ、はくさい、わかめ きゃべつ、にんじん、ピーマン、柿	米、おつゆふ、砂糖、油 さつまいも、バター	醤油、酒、みりん こんぶだし、かつおだし 塩、麦茶
26火	蒸しじゃが芋 牛乳 ご飯「キャベツの味噌汁」鶏ささみフライ 切り干し大根のサラダ りんご 麦茶 ファミサボ 牛乳	牛乳、味噌、高野豆腐 鶏肉	かぼちゃ、きゃべつ、ねぎ 切り干しだいこん、こまつな トマト、りんご	米、薄力粉、パン粉 油、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油 食パン、いちごジャム	こんぶだし、かつおだし ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油、麦茶
27水	大根煮 牛乳 ご飯「油揚げの味噌汁」きせい豆腐 野菜のごま和え オレンジゼリー 麦茶 小松菜パンケーキ 牛乳	牛乳、味噌、油揚げ 木綿豆腐、鶏肉、卵	だいこん、きゃべつ、しめじ にんじん、万能ねぎ、干し椎茸 はくさい、チンゲンサイ コーン、こまつな	砂糖、米、ごま オレンジジュース 薄力粉、油	醤油、こんぶだし かつおだし、みりん イナアガー、麦茶 ベーキングパウダー
28木	バナナ 牛乳 ご飯「すまし汁」鮭のねぎ味噌焼き えのきたけ和え イチゴジャムヨーグルト 麦茶 焼き味噌おにぎり 麦茶	牛乳、高野豆腐、鮭 味噌、ヨーグルト	バナナ、なす、たまねぎ ねぎ、はくさい、ほうれんそう にんじん、えのきたけ	米、砂糖、いちごジャム	こんぶだし、かつおだし 塩、醤油、みりん、酒 麦茶
29金	人参煮 牛乳 ご飯「ハロウィンカレー」トマトサラダ オレンジ 麦茶 かぼちゃのピズケツド 牛乳	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ のり、きゃべつ、コーン、トマト オレンジ	米、油、砂糖 薄力粉	カレー粉、酢、麦茶 ベーキングパウダー
30土	チーズ 牛乳 ご飯「かぼちゃの味噌汁」炒り鶏 春雨とわかめのサラダ りんご 麦茶 ごま塩おにぎり 麦茶	チーズ、牛乳、味噌 油揚げ、鶏肉	かぼちゃ、こまつな だいこん、にんじん、しめじ わかめ、コーン、りんご	米、油、砂糖 はるさめ、黒ごま	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶、塩



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、焼いても炒めても煮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	3歳未満児			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養価	486 Kcal	24.2 g	13.0 g	222mg
				食塩 1.5 g