

10月献立～初期～

母子愛育会ナーサリールーム

日曜日	献立名	ざいりょう			
		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	その他
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類	
1 金	お粥 スープ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		にんじん、たまねぎ	米	こんぶだし
2 土	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
4 月	お粥 スープ 人参のペースト 大根のペースト		にんじん、だいこん	米	こんぶだし
5 火	お粥 スープ ほうれん草のペースト 豆腐のペースト	絹ごし豆腐	ほうれんそう	米	こんぶだし
6 水	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 大根のペースト		たまねぎ、だいこん	米	こんぶだし
7 木	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
8 金	お粥 スープ ほうれん草のペースト 大根のペースト		ほうれんそう、だいこん	米	こんぶだし
9 土	お粥 スープ 人参のペースト さつま芋のペースト		にんじん	米、さつまいも	こんぶだし
11 月	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ、にんじん	米	こんぶだし
12 火	お粥 スープ かぼちゃのペースト 豆腐のペースト	絹ごし豆腐	かぼちゃ	米	こんぶだし
13 水	お粥 スープ ほうれん草のペースト さつま芋のペースト		ほうれんそう	米、さつまいも	こんぶだし
14 木	お粥 スープ ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト		ほうれんそう、かぼちゃ	米	こんぶだし
15 金	お粥 スープ 玉ねぎのペースト じゃが芋のペースト		たまねぎ	米、じゃがいも	こんぶだし
16 土	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
18 月	お粥 スープ 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト		たまねぎ、かぼちゃ	米	こんぶだし
19 火	お粥 スープ 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト		たまねぎ、ほうれんそう	米	こんぶだし
20 水	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
21 木	お粥 スープ 大根のペースト ほうれん草のペースト		だいこん、ほうれんそう	米	こんぶだし
22 金	お粥 スープ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト	絹ごし豆腐	たまねぎ	米	こんぶだし
23 土	お粥 スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし
25 月	お粥 スープ 玉ねぎのペースト 人参のペースト		たまねぎ、にんじん	米	こんぶだし
26 火	お粥 スープ ほうれん草のペースト 大根のペースト		ほうれんそう、だいこん	米	こんぶだし
27 水	お粥 スープ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト	絹ごし豆腐		米、じゃがいも	こんぶだし
28 木	お粥 スープ 大根のペースト 人参のペースト		にんじん、だいこん	米	こんぶだし
29 金	お粥 スープ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐		米、かぼちゃ	こんぶだし
30 土	お粥 スープ きゃべつのペースト さつま芋のペースト		きゃべつ	米、さつまいも	こんぶだし



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、種類によってはカルシウムも多く、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ています。



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	85 kcal	1.9 g	0.4 g	14 mg	0g