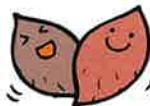


10月の献立予定表



沼館保育園

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)			
昼食		和風鶏つくね コーンサラダ ミニトマト 和風クリームスープ		さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草と 人参のナムル 八宝菜汁		厚揚げの 豚肉ロール焼き ブロッコリーのサラダ きんぴら人参 さつま芋の味噌汁		鶏肉のレモン醤油揚げ 切り干し大根煮 小松菜の おかかマヨ和え えのきと 油揚げの味噌汁			
		おにぎり・牛乳		おにぎり・牛乳		バナナ・牛乳		おにぎり・牛乳			
おやつ											
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
昼食		焼き肉 三色ナムル トマト ワタンスープ		えびフライ いもいもサラダ ゆで卵 畑のスープ		チキンロール 中華サラダ ミニトマト 具たくさん味噌汁		 焼き芋遠足		ミートボール 小松菜と ちくわの磯辺和え トマト クリームシチュー	
		ミニおにぎり・牛乳		バナナ・牛乳		おにぎり・牛乳		バナナ カルシウムせんべい		ミニおにぎり・牛乳	
おやつ											
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
昼食		さわらの塩麹焼き ツナの炒り卵 ほうれん草のおひたし 味噌けんちん汁		松風焼き ひじきの煮物 小松菜の おかか和え 繊維いっぱい味噌汁		煮魚（赤魚） もやしとちくわの カレーマヨ和え トマト 豆乳の味噌汁		ヒレカツ グリーンサラダ キャロットラペ 根菜汁		鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリーの おひたし 白菜のスープ	
		キウイフルーツ・牛乳		おにぎり・牛乳		ミニおにぎり・牛乳		バナナ・牛乳		バナナ・牛乳	
おやつ											
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
昼食		豚肉のしゃぶしゃぶ 春雨のサラダ ほうれん草の おひたし とうもろこしと 卵のスープ		サーモンの 甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ ミニトマト なすと油揚げの味噌汁		鶏手羽元の酢醤油煮 ブロッコリーと ツナの和え物 トマト キャベツと じゃが芋のポタージュ		たらからの揚げ トマトと卵の中華炒め レタス 大根とわかめの味噌汁		肉じゃが 切り干し大根の ヨーグルト和え ミニトマト 野菜汁	
		ミニおにぎり・牛乳		おにぎり・牛乳		オレンジ・牛乳		おにぎり・牛乳		バナナ・牛乳	
おやつ											
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)			
昼食		豚肉となすの炒め物 しめじと 高野豆腐の卵とじ ミニトマト 大豆とかぶのスープ		さばの醤油煮 スパゲティサラダ ブロッコリーの おかか和え 胡麻入り味噌汁		ささみのチーズフライ ほうれん草の磯辺和え トマト 五目汁		焼き魚（ほっけ） 変わり麻婆豆腐 三色ナムル 玉ねぎと 油揚げの味噌汁			
		おにぎり・牛乳		バナナ・牛乳		お誕生会（お好み焼き・牛乳）		おにぎり・牛乳		カルシウムせんべい	
おやつ											

今月のおすすめ食材 “さつまいも”



さつまいもにはビタミンB1・ビタミンC・カロテン・カリウム・食物繊維など様々な栄養素が含まれています。その中でも食物繊維は豊富で、水溶性食物繊維・不溶性食物繊維のどちらも含まれています。

幼児期には腸内環境を整えるための食物繊維が重要で、水溶性・不溶性食物繊維をバランスよく摂取することが望まれます。便秘の予防・改善、免疫力の向上、血糖値の安定などさまざまな効果があるため、これから食べごろになるさつまいもを、食事やおやつに上手に取り入れてみましょう。

今月は、10/9に子供たちが楽しみにしている焼き芋遠足があります。献立では、10/7に秋のポテトサラダとしてさつまいもの入った“いもいもサラダ”、10/15には同じくさつまいも入りでお馴染みの“繊維いっぱいの味噌汁”を予定しています。