

10 きゅうしょくだより

さつまいもで食物繊維を！

さつまいもがおいしい季節になってきましたね。
 さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。
 子どもたちが大好きな旬のさつまいもを食べて食物繊維をしっかりとりましょう。



さいごの収穫！！

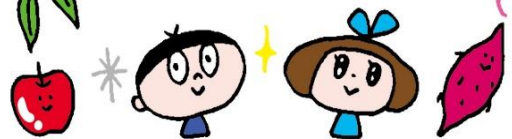
暑かった夏も終わり、夏野菜たちも最後の収穫をしました。大きなオクラはスープにしました。畑の後片づけ隊も草取り隊も最後までがんばってくれました！



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



お知らせ

10月6日（金）は10月生まれのお子さんのお誕生会です。当日のお弁当は保育園で準備いたします。

10月の予定献立表

令和5年10月1日
二川目保育園

日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
2	月	かに玉風あんかけ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 わかめ りんご	卵 カニカマ 干しいたけ 切干大根 きゅうり 人参	りんご 麦 茶	かゆ
3	火	麻婆豆腐 シューマイ わかめスープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 かぼちゃ 里いも	豆腐 ひき肉 ネギ シューマイ わかめ	プリン 麦 茶	かゆ
4	水	さばのみそ煮 ビーフンソテー すまし汁 みかん缶 (ごはん)	米 サバ 人参 ビーフン 豆腐	サバ しょうが ネギ ビーフン 人参 ピーマン	今川焼き 麦 茶	かゆ
5	木	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 柿 (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	じゃがいも ひき肉 玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり	フルーツ ヨーグルト	かゆ
6	金	焼きいも・誕生会 焼きいも おにぎり 麦茶	米 鶏肉 人参 大根 さつまいも	鶏肉 人参 大根 ごぼう ねぎ せんべい さつまいも	ゼリー 麦 茶	かゆ
7	土	エビカレー 春雨サラダ 福神漬 牛乳 オレンジ (ごはん)	米 白身魚 人参 じゃがいも	エビ 人参 じゃがいも 春雨 きゅうり ハム 卵	おかし 麦 茶	かゆ
10	火	ハンバーグ マッシュポテト オニオンスープ キウイ (ごはん)	米 豚肉 トマト ブロッコリー	ひき肉 玉ねぎ 食パン じゃがいも バター コーン	シュガートースト ミルク	かゆ
11	水	さんまのかば焼き 長いもの中華あえ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 さんま 人参 トマト 長いも	さんま トマト 長いも 人参 きゅうり ごま	柿 麦 茶	かゆ
12	木	けんちん煮 シルバーサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 里いも 大根	豚肉 ごぼう 人参 豆腐 大根 春雨 きゅうり 卵	ラーメン 麦 茶	かゆ
13	金	さばのケチャップ煮 三色なます みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 サバ 人参 大根 ブロッコリー	サバ しょうが ブロッコリー 大根 人参 きゅうり ごま	イギリストースト ミルク	かゆ
14	土	チキンカレー エビサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 人参 じゃがいも レタス エビ コーン	おかし 麦 茶	かゆ
16	月	高菜と切干の厚焼き卵 たらこスパゲティ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 かぼちゃ 里いも	卵 切干大根 高菜 ネギ たらこ サラサバ バター	ヨーグルト 麦 茶	かゆ
17	火	手作りぎょうざ 具だくさんナムル 昆布スープ 柿 (ごはん)	米 豚肉 トマト ほうれん草 人参	ひき肉 キャベツ ニラ もやし ほうれん草 パプリカ	さつまいも ごはん	かゆ
18	水	麻婆春雨 もやしのナムル 中華スープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 春雨 人参 わかめ	春雨 ひき肉 ネギ トマト もやし 人参 きゅうり	バナナ ミルク	かゆ
19	木	揚げ豆腐の野菜あんかけ ピーナツあえ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 ほうれん草	豆腐 人参 干しいたけ ほうれん草 ピーナツ粉	なべっこだんご 麦 茶	かゆ
20	金	カレイのから揚げ 五目白あえ 玉子スープ パナナ (ごはん)	米 カレイ 人参 豆腐 ほうれん草	カレイ ブロッコリー ほうれん草 豆腐 しいたけ	アンパンマン ムース	かゆ
21	土	ミートボールカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	肉団子 じゃがいも 人参 もやし わかめ きゅうり	おかし ミルク	かゆ
23	月	干草焼き マカロニサラダ みそ汁 柿 (ごはん)	米 高野豆腐 人参 トマト	卵 しいたけ ネギ ベーコン マカロニ きゅうり 人参	プリン 麦 茶	かゆ
24	火	鶏肉とレバーのみそ炒め レタスなます かき玉汁 パイン缶 (ごはん)	米 鶏肉 レバー 人参 しらす	鶏肉 レバー 玉ねぎ ピーマン レタス しらす	ハンバーガー ミルク	かゆ
25	水	鮭のコーンマヨネーズ焼き ひき昆布煮 みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 鮭 人参 豆腐 ほうれん草	鮭 クリームコーン 粉チーズ ひき昆布 人参 さつま揚げ	梨 麦 茶	かゆ
26	木	里いもと生揚げの煮物 ごぼうサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 里いも 豆腐	豚肉 里いも 生揚げ 人参 ごぼう エビ きゅうり	おさつスティック ミルク	かゆ
27	金	作品展 鮭のみそマヨ焼き 切干大根煮 春雨スープ りんご (ごぼう)	米 鮭 人参 ブロッコリー	鮭 玉ねぎ パプリカ 玉ねぎ 切干大根 人参 さつま揚げ	グラノラクッキー ミルク	かゆ
28	土	作品展 チキンカレー ツナサラダ 福神漬 牛乳 パナナ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも ツナ	鶏肉 じゃがいも 人参 レタス きゅうり ツナ	おかし ミルク	かゆ
30	月	エビ入りの厚焼き卵 ナポリタン みそ汁 キウイ (ごはん)	米 鶏肉 トマト 人参 大根	卵 エビ ひき肉 玉ねぎ サラサバ ベーコン ピーマン	ヨーグルト 麦 茶	かゆ
31	火	豚レバーの竜田揚げ 三色なます みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 レバー 大根 人参 トマト	レバー しょうが レタス 大根 人参 きゅうり ごま	ミステリアス かぼちゃプリン	かゆ