



10月献立予定表



* ☆マークは、手作りおやつです。
* 午前のおやつは、ひよこ組・りす組です。



幼保連携型認定こども園

令和元年度 白山台保育園

月	火	水	木	金	土
	1 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 小松菜のなめ茸和え 山菜の味噌汁・果物	2 牛丼 すき昆布の炒め煮 きゅうりのたくあん和え じゃがいもの味噌汁・果物	3 焼きそば 炒り卵 浅漬け 青梗菜のスープ・果物	4 栗ご飯 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の胡麻酢和え にらの味噌汁・果物	5 鶏とうずら卵の煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草のツナ和え わかめの味噌汁・果物
献立					
主な材料	木綿豆腐・鶏挽肉・生椎茸 いんげん・さつまいも・小松菜	牛肉・玉葱・しらたき・焼き豆腐 すき昆布・さつまいも・きゅうり	豚肉・玉葱・人参・もやし 鶏卵・カニカマ・キャベツ	栗・油揚げ・じゃがいも 人参・ピーマン・にら	鶏手羽中・大根・うずらの卵 ほうれん草・キャベツ・ツナ
午前のおやつ	牛乳・アスパラビスケット	牛乳・星たべよ	ヨーグルト	牛乳・動物ビスケット	牛乳・ハーベスト
午後のおやつ	牛乳☆フルーツサンド	牛乳・とんがりコーン	牛乳・バタークッキー	牛乳☆チーズフライ	牛乳・ぼたぼた焼き
7 焼き魚(鮭) ひじきの炒め煮 ゆで豚ともやしの和え物 豆腐の味噌汁・果物	8 三色丼 れんこんきんぴら 小松菜ののり和え すまし汁・果物	9 せんべい汁 ちくわの磯部揚げ きゅうりとわかめの酢の物 果物	10 かぼちゃカレー 海藻サラダ 豆腐スープ 果物	11 カラフル麻婆豆腐丼 春巻き もやしの中華和え ワンタン風スープ・果物	12 ☆ミニ遠足☆
鮭・ひじき・人参・しらたき もやし・豚肉・しめじ・わかめ	鶏ひき肉・鶏卵・ほうれん草 れんこん・人参・豚肉	鶏肉・ごぼう・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・わかめ	豚肉・かぼちゃ・玉葱・人参 レタス・きゅうり・わかめ・豆腐	木綿豆腐・豚挽き肉・人参 もやし・ほうれん草・きくらげ	
牛乳・まがりせんべい フルーツヨーグルト	牛乳・リッツ 牛乳・えびせんべい	牛乳・よこづな 牛乳☆アーモンドトースト	牛乳・ベジたべる 牛乳・おさつスナック	牛乳・サッポロポテト 牛乳☆みたらし団子	牛乳・よこづな 牛乳・星たべよ
14 ☆体育の日☆ 	15 タコライス 焼き餃子 春雨サラダ 卵スープ・果物	16 サンドイッチ ミートパンネ 盛り合わせサラダ キャロットスープ・果物	17 こぎつねうどん いかの天ぷら 浅漬け 果物・アンパンマンジュース	18 肉巻き豆腐 じゃがいもの煮物 レタスサラダ 白菜の味噌汁・果物	19 イカメンチ 大根の旨煮 キャベツサラダ ほうれん草の味噌汁・果物
	豚ひき肉・人参・玉葱 ハム・きゅうり・コーン	ハム・チーズ・マカロニ 豚ひき肉・玉葱・人参	油揚げ・かまぼこ・鶏卵 いか・キャベツ・きゅうり	厚揚げ豆腐・豚肉・がんも じゃがいも・人参・レタス	メンチカツ・かぼちゃ・鶏卵 キャベツ・ほうれん草・高野豆腐
	牛乳・サラダせんべい 牛乳・まがりせんべい	牛乳・星たべよ 牛乳☆さつまいもスティック	ヨーグルト 牛乳☆揚げパン	牛乳・白い風船 ヨーグルト・ハーベスト	牛乳・サラダブリッツ 牛乳・オレオ
21 鮭のちゃんちゃん包み焼き かぼちゃの甘辛煮 いんげんの胡麻和え 小松菜の味噌汁・果物	22 ☆即位礼正殿の儀の日☆ 	23 タラのケチャップあんかけ さといもとちくわの煮物 昆布のサラダ 高野豆腐の味噌汁・果物	24 ミートソーススパゲティ グリーンサラダ きくらげのスープ 果物	25 玉豚 五目きんぴら トマトサラダ 豆腐の味噌汁・果物	26 厚揚げの味噌炒め しゅうまい マカロニサラダ 青梗菜のスープ・果物
鮭・キャベツ・しめじ・えのき茸 かぼちゃ・いんげん・小松菜		タラ・玉葱・さといも・人参 ちくわ・すき昆布・きゅうり	合いびき肉・玉葱・人参 サニーレタス・水菜・トマト	豚肉・鶏卵・ごぼう・人参 ちくわ・いんげん・トマト	厚揚げ豆腐・豚肉・玉葱 人参・鶏卵・青梗菜・コーン
牛乳・源氏パイ 牛乳☆フライドポテト		牛乳・キャラメルコーン 牛乳・小魚せんべい	牛乳・小魚せんべい 牛乳・原宿ドック	牛乳・ホームパイ 牛乳☆クッキー	牛乳・キャラメルコーン 牛乳・サラダせんべい
28 チキン南蛮 もやしのカレー炒め 水菜サラダ 大根の味噌汁・果物	29 豚汁 チーズ納豆 いんげんの炒め物 菊の和え物・果物	30 さんまの塩焼き 高野豆腐のふわふわ煮 ほうれん草の胡麻和え さつまいも汁・果物	31 ジャムパン パンプキンシチュー チキンナゲット・サラダ 飲むヨーグルト・果物	献立	
チキンカツ・鶏卵・パセリ サニーレタス・水菜・山東菜	豚肉・じゃがいも・人参 キャベツ・長葱・いんげん	さんま・高野豆腐・鶏卵 ごぼう・さつまいも・長葱	鶏肉・かぼちゃ・玉葱・人参 しめじ・チキンナゲット・レタス	主な材料	
牛乳・バタークッキー ブルーチェ・バームクーヘン	牛乳・星たべよ 牛乳・白い風船	牛乳・アスパラビスケット 牛乳・チーズかまぼこ	牛乳・かっぱえびせん 牛乳☆かぼちゃプリン	午前のおやつ 	午後のおやつ

☆☆丈夫な骨をつくろう☆☆

10月8日は骨と関節の日です。漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「骨」の字になり、体育の日に近い運動の季節であることから、1994年に制定されました。

骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。子どもは10代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。この機会にあらためて、骨の大切さを見直してみましょう。

カルシウムの多い食品

骨を健康にする栄養といえば、カルシウム。チーズなどの乳製品や、しらすなどの骨ごと食べる魚、葉物野菜、海藻類、豆腐などに多く含まれています。乾燥させた食品の含有量はさらに高く、切り干し大根、高野豆腐、ひじき、わかめなどはカルシウム豊富なうえ、保存もきくので、常備しておく便利です。

カルシウムの吸収をよくするには?

カルシウムを効率よく吸収し丈夫な骨を保つには、干し椎茸、さんま、いわし、かじきなどに多いビタミンDや、納豆、プロコリ、ほうれん草に多いビタミンKを合わせて摂ることがポイントです。

骨によくない食べ物

カルシウムはリンと結びついて骨になります。リンをとり過ぎると、カルシウムもリンと一緒に体外に出てしまうので、骨が弱くなってしまいます。リンはスナック菓子や炭酸飲料、ハム、ソーセージのような加工食品、インスタント食品などに多く含まれています。とり過ぎないように注意しましょう。



☆☆お手軽!カルシウムたっぷりレシピ☆☆

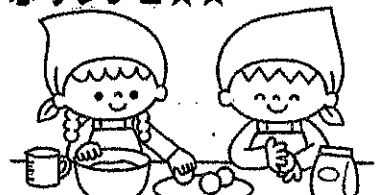
☆ちりめんラスク☆

材料(2人分)

- サンドイッチ用食パン・・・1枚
- しらす干し・・・大さじ2
- 白ごま・小さじ2分の1
- 青のり・・・適量
- マヨネーズ・・・適量
- 粉チーズ・・・適量

作り方

- ① サンドイッチ用食パンにマヨネーズを塗り、しらす、白ごま、青のり、粉チーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターで、チーズが溶けてカリッとなるまで焼く。



☆ 離乳食は、味付けする前にとりわけ、離乳の進行に応じて食べやすい大きさに刻み、加熱調理して提供しています。