

秋も深まり、朝夕冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように衣服で体温調節をし、手洗いうがいをこまめに行いましょう。また、冬の訪れに備えて秋の実り食材をバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



旬の食べ物～秋の味覚～

「旬」とは食べものが1年中で一番多くとれ、新鮮で美味しく食べられる時期のことです。旬の食べ物は、たくさんとれるので値段も安くなり、一番自然な状態で栄養価も高く、味がよいなどのメリットがあります。秋に美味しい旬の食材を紹介します。

★さんま、さば、戻りかつお、

鮭などの魚。背の青い魚には、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めるDHAや、血液をサラサラにしてくれるEPAが多く含まれています。



★しいたけ、しめじ、まいたけ、なめこなどのきのこ類。きのこ類はカロリーが低く食物繊維、ミネラルが豊富です。骨や体を作り、体の調子を整えてくれます。

★さつまいも、さといも、やまいも、れんこんなどの根菜類。さつまいもは食物繊維とカリウム、熱に強いビタミンCが多く含まれています。風邪予防に効果的です。

★りんご、梨、柿、洋なしなどの果物。栗、くるみ銀なんなどの木の実。りんごは、クエン酸リンゴ酸を多く含み胃腸の働きをよくし、殺菌作用などの効果があります。また、りんごの皮にはポリフェノールやペクチンなど整腸作用を促しコレステロールを排出するなどの効果があります。皮ごと食べてみるのも良いですね。



鮭のコーンマヨネーズ焼き

★材料 2人分

- ・鮭切り身 2切れ
- ・スイートコーン 80g
- ・マヨネーズ 40g
- ・乾燥 パセリ 少々

今月の食材

鮭



*スイートコーンは、冷凍、缶詰どちらでも大丈夫です。

★作り方

- ① コーンとマヨネーズを混ぜます。
- ② 鮭の皮を下にして、①をのせます。
- ③ 200℃のオーブンかグリルで10分～15分焼きます。
- ④ パセリを振って完成！

今月の食材<鮭>は、「スーパーフード」と呼ばれ、良質のたんぱく質、ビタミンB群、D、E、魚の油脂、DHAやEPAなど様々な栄養素がバランスよく含まれています。

♣ お知らせ

七五三献立を13日に提供します。

♣ 今月の食育

ばら組 スイートポテト作りを行います。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	574	21.5	15.9	259	2.25
乳児	523	19.6	14.5	226	2.15

11月 献立表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 (月)	ロールパン みかん ローストチキン さつま芋のサラダ オニオンスープ	牛乳 にんじん 麦茶 塩昆布の炊き込みご飯	ロールパン、米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	鶏もも肉、ウインナー、ハム、油揚げ、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、もも缶(黄桃)、サラダ菜、塩こんぶ、にんにく、しょうが	
17 (火)	塩ラーメン みそポテト りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 チヂミ	生中華めん、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、もやし、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ	
4 ・ 18 (水)	白いご飯 鱈の天ぷらみぞれあん エリンギとベーコンのソテー けんちん汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃプリン	米、さといも、砂糖、ざらめ糖(中ざら)、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、さつまいも	牛乳、たら、卵、木綿豆腐、生クリーム、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	オレンジ、だいこん、かぼちゃ、ほうれん草、エリンギ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、粉かんでん	
5 ・ 19 (木)	焼肉丼 もやしのサラダ きのこの味噌汁 柿	牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニナポリタン	米、マカロニ、砂糖、ごま油、油、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー	かき、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ピーマン、しめじ、えのきたけ、にんにく	
6 ・ 20 (金)	白いご飯 みかん カレイのムニエル 厚揚げと小松菜のあんかけ 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 りんごジャムトースト	米、食パン、マーガリン、小麦粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、りんごジャム、	牛乳、かれい、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ごまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、サラダ菜、レモン、しょうが	
7 ・ 21 (土)	白いご飯 オレンジ ロール白菜 人参じゃが芋コンソメ煮 高野豆腐の清汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐	はくさい、バナナ、オレンジ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれん草、しょうが、かぼちゃ	
9 ・ 30 (月)	ロールパン みかん 鮭のマヨコーン焼き 小松菜としらすの洋風ナムル ワンタンスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 みだらし団子	ロールパン、上新粉、マヨネーズ、ワンタンの皮、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、しらす干し、粉チーズ	みかん、ごまつな、にんじん、もやし、トマト、コーン缶、にんにく、かぼちゃ	
10 ・ 24 (火)	かき玉うどん ちくわ磯辺揚げ りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 ちんすこう	干しうどん、小麦粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、ちくわ、卵	りんご、はくさい、にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ、あおのり	
11 ・ 25 (水)	白いご飯 オレンジ 豚肉のみそ炒め(ブルコギ風) 切干大根の煮物 おふの味噌汁	牛乳 にんじん 麦茶 おでん	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、焼ひ、油、すりごま	豚肉(もも)、がんもどき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ごまつな、にら、えのきたけ、さやえんどう、干ししいたけ、にんにく	
12 ・ 26 (木)	トマトチキンカレー パンプキンサラダ 白菜のスープ ヨーグルトのデザート	牛乳 さつまいも 牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、凍り豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、はくさい、りんご、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶、あおのり	
13 (金)	赤飯 みかん れんこんバーグ ひじきとツナのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 カステラ	米、マヨネーズ、砂糖、パン粉、片栗粉、黒ごま、すりごま、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、れんこん、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、なめこ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、サラダ菜、ひじき、しょうが	
14 ・ 28 (土)	白いご飯 オレンジ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ	牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、メープルシロップ、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、サラダ菜、にんにく、しょうが	
27 (金)	白いご飯 柿 れんこんバーグ ひじきとツナのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 りんごゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、すりごま、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、かき、たまねぎ、れんこん、キャベツ、ほうれん草、なめこ、りんご缶詰、コーン缶、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、サラダ菜、粉かんでん、ひじき、しょうが	

※食材購入の都合上、献立が変更になる場合があります。