

令和元年 10月 すみれ保育園予定献立表

M：牛乳

曜日	月	火	水	木	金	土
日	28	1、15、29	2、16、30	3、17、31	4、18	5、19
1才以上児	・ハヤシライス ・野菜サラダ ・ワカメスープ ・ベリーヨーグルト ムース	・さつまいも御飯 ・鮭の チャンチャ焼き ・切干大根の ごま酢和え ・かき玉汁	・バターロールパン ・鶏手羽の 漬け焼き ・ごぼうの トマト煮 ・さつまいもスープ	・ワカメうどん ・めかじきの 香味焼き ・かぼちやの サラダ	・御飯 ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・すまし汁	・御飯 ・豚肉と玉ねぎ の煮つけ ・きゅうりの 和え物 ・みそ汁
0才児 かみ かみ 期	・軟飯 ・肉じゃが風煮 ・きゅうりの 和え物 ・ワカメスープ	・さつまいも入り 軟飯 ・鮭の チャンチャ焼き ・大根のごま和え ・かき玉汁	・食パン ・鶏肉の煮つけ ・ごぼうの トマト煮 ・さつまいもスープ	・ワカメうどん ・めかじきの 香味焼き ・かぼちやの サラダ	・軟飯 ・和風 マーボー豆腐 ・もやしの和え物 ・すまし汁	
午後	りんごのケーキ 梨・M	揚げパン ぶどう・M	おにぎり オレンジ・麦茶	野菜ジュースセリー バナナ・M	コーンフレーク りんご・M	ヨーグルト バナナ・M
曜日	月	火	水	木	金	土
日	7、21	8	9、23	10、24	11、25	12、26
1才以上児	・御飯 ・鶏肉とさつまいも のうま煮 ・野菜の納豆和え ・みそ汁	・御飯 ・さんまの甘露煮 ・いり豆腐 ・みそ汁	・ほうれん草 食パン ・マカロニ グラタン ・ひじきと大根の 和え物 ・ミネストローネ	・カレーうどん ・カレーのフライ ・ほうれん草の ごま和え	・御飯 ・変わり しゅうまい ・きんぴらごぼう ・春雨スープ	・五目うどん ・魚の漬け焼き ・青菜の おひたし
0才児 かみ かみ 期	・軟飯 ・鶏肉とさつまいも の煮つけ ・野菜の納豆和え ・みそ汁	・軟飯 ・魚の煮つけ ・いり豆腐 ・みそ汁	・食パン ・マカロニ グラタン ・ひじきと大根の 和え物 ・野菜スープ	・煮込みうどん ・カレーの パン粉焼き ・ほうれん草の ごま和え	・軟飯 ・変わり しゅうまい ・ごぼう スティック ・和風春雨スープ	
午後	びっくり揚げ グレープフルーツ・M	チョコパン 梨・M	お好み焼き りんご・麦茶	焼きいも オレンジ・M	マカロニの きな粉和え バナナ・M	コーンフレーク バナナ・M
<p>離乳完了期（12ヶ月～15ヶ月）は上記の献立とほぼ同じで小さく切ったり柔らかく煮ます。繊維の多い野菜は他に変えます。離乳食及びアレルギー食に関しては、その子の状態に応じて献立を設けます。材料購入の都合により一部献立が変更する場合がありますが、主食は変わりませんので了承して下さい。</p>						

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）

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富