



2023ねん10がつ きゅうしょくだより



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
なし きゃべつのごまあえ ちくぜんに ごはん のりつくだに	えんそく 	きりぼしだいこんの りんご ごまあえ さばのてりやき こんさいのみそしる ごはん	なし ちんげんさいと ぎょかいのいためもの にらたまスープ ごはん(しんまい)	ぶどうのミニゼリー こまつなのナムル あげはるまき ちゅうかそば	あきのおいも 秋にとれるじゃがいもは、でんぷんの質がよく、ほくほくしておいしいのが特徴。さつまいもは、ほくほくして甘みのあるもの、しっとりした甘みの強いものがあります。
9	10	11	12	13	14
スポーツのひ 	あずかりほいく 	キティチーズ みかんかん だいこんじゃこサラダ ぎゅうにくどんぶり もちむぎごはん	ひだプレミアムヨーグルト じゃがいもと とりにくのあげに きのこのみそしる ごはん	かき ゆでブロッコリー しろみざかなのムニエル ★みはとじゃがいもと ミックスビーンズのトマトに コッパン りんごジャム	じゃがいもとさつまいもは、どちらもでんぷんが多いので、主食の役割のほか、おやつにも適しています。また、ビタミンCや食物繊維も豊富で栄養価もすぐれています。
16	17	18	19	20	21
さつまいもチップス こまつなのサラダ かんとうに わかめごはん	りんご もやしのすじょうゆ さけのしおやき きんぴらふうみそしる ごはん	かき バンサンスー マーボー豆腐 ごはん	ししよかい(ねんちゅう) みかんのミニゼリー きりぼしだいこんのナムル とりにくのこうみあげ あきやさいの ごまあえのみそしる ごはん	りんご じゃがいもと えだまめのサラダ カレーうどん	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
23	24	25	26	27	28
かき みそサラダ じゃいものそぼろに ゆかりごはん	チーズ やさいとりのりのすのもの さわらのさいきょうやき じゃがいものみそしる ごはん ふりかけ	おさつスティック ベビーパン あきやさいのすぶたふう ささみとちんげんさいの ちゅうかスープ ごはん	ひだプレミアムヨーグルト いろいろあきやさいの とうにゅうみそスープ ゆでブロッコリー コーンピラフ	りんご じゃがいものグラタン いちごジャム はくさいとだいこんの ごまあえのみそスープ しょくパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
30	31	<p>朝夕冷え込む日が多くなってきました。秋は、おいしい食べものが満載です。さつまいも、くり、きのこ、根菜類など旬のものがたくさんあり、野菜や果物はあまくおいしい季節です。冬にそなえて、この実りの食べものを生かした食事で、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう。</p> <p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>10月10日の数字を横にするとまゆ毛と目の様に見えることから、この日になったそうです。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの利用も控えるようにしましょう。</p> <p>目によいとされる栄養素 ビタミンA → 緑黄色野菜・卵など ビタミンB群 → 卵・豚肉・鮭やさばなど秋魚、大豆製品(納豆・豆腐)など ビタミンC → 緑黄色野菜・果物・じゃがいも、さつまいもなど 好き嫌いをしないで食べることも、目の健康を保つためには、欠かせません。</p> <p>しんまいの季節になりました！ 新米は水分が多く、甘みやねばりが強く、かおりもよいのが特徴です。幼稚園では10月5日(木)から新米を提供します！ ～新米のおいしい炊き方～ ・新米はやわらかいのでやさしくとぎましょう ・新米は水分が多いので、炊くときの水は少し減らしましょう ぜひご家庭でも、新米のおいしさを味わってくださいね♪ こんなにすごい！おこめのパワー！！ ○脳やからだのエネルギーになる ○よくかむ習慣がつく ○どんな料理にもあう ○腹もちがよい ○ごはんは太りにくい ○腸内環境をととのえる食物繊維が含まれる ○添加物が入らないので、からだにやさしい パンからごはんへ、小麦粉から米粉へなど、できることから少しでも意識してかえていただけたらうれしいです！</p>			

みはと畑でとれたじゃがいもを提供しました！
9/22(金) ポトフ
10月は、10/13(金) ミックス
ビーンズのトマトにおたしみに♪

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	556	21	17	255	2.3	212	0.28	0.43	20	4	1.8