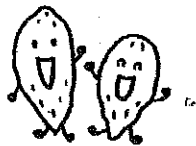


食生活の秋

朝ごはん食べてからだぼがぼが!



脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を

脳を動かすエネルギーは糖質!

…主食

体を温かくするのは

タンパク質!…主菜



朝ごはんを食べないと悪い!



朝、忙しい人も簡単にできる朝食

冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または季節の果物

インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…

納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ

冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または季節の果物

朝食は1日のエネルギー源!!

つくる習慣が身についたら 食べる習慣ができたら

手づくりへステップアップしてみましょう!!



旬を伝えよう!

秋はさわやかな爽りの季節です。曇りもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多く脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実は豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

さんま (秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠です。

いんげん

そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々な楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

メニュー表

No.1

日付	献立名	材料名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		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				
1 水	麻婆飯 大学芋 ポイルブロッコリー	うるち米、さつまいも 砂糖、サラダ油、ごま油 片栗粉、マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 赤みそ	ブロッコリー、ねぎ グリーンピース 干しいたけ	414	11.9	9.9	1.9
1 水	おにぎり(菜めし・さけ) チキンナゲット 厚焼き玉子	うるち米	さけフレーク チキンナゲット 厚焼き玉子	菜めしの素、焼きのり	312	11.0	5.7	2.2
2 木	ご飯 クリームシチュー ほうれん草と卵のサラダ	うるち米、じゃがいも シチュールー たっぷりゴマドレッシング	鶏小間、炒り卵	たまねぎ、ほうれん草 にんじん	383	11.5	7.2	2.5
2 木	おにぎり(ゆかり・さけ) フィッシュブリッター ウインナー	うるち米、なたね油 小麦粉	さけフレーク ホキ ウインナー	ゆかり粉 焼きのり	410	14.1	14.2	0.5
7 火	おにぎり(菜めし・さけ) 鶏肉の唐揚げ 厚焼き玉子	うるち米、なたね油 片栗粉	さけフレーク 卵、厚焼き玉子 鶏もも肉	菜めしの素、焼きのり	375	19.9	9.2	0.8
8 水	焼鳥丼 味噌味噌けんちん汁	うるち米、サラダ油 さといも	鶏もも肉、鶏卵 白みそ、油揚げ	だいごん、にんじん ごぼう	477	18.1	16.7	0.9
9 水	ご飯 デミソースオムレツ コールスローサラダ	うるち米、砂糖 ウインナー コールスロー	オムレツ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、ケチャップ にんじん	351	10.8	10.1	1.1
14 火	天津飯 チンゲン菜のサラダ	うるち米、砂糖、片栗粉 和風ドレッシング	フーヨーハイ	チンゲン菜、はくさい グリーンピース	324	12.4	4.8	1.9
15 水	きつねうどん 春巻 ポイルキャベツ	うどん、大豆油 なたね油	春巻、油揚げ、かまぼこ	キャベツ、わかめ	371	11.4	15.3	3.3
16 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ レンコンのサラダ	うるち米、なたね油 大豆油、片栗粉 たっぷりゴマドレッシング マヨネーズ	鶏もも肉、卵	れんこん、にんじん いんげん	430	14.2	17.2	0.8
17 金	具だくさんカレーライス ほうれん草とハムのサラダ オレンジゼリー	うるち米、じゃがいも カレールー、サラダ油 和風ドレッシング オレンジゼリー	豚ひき肉、ハム	たまねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、にんじん	471	10.4	10.4	2.4
20 月	ご飯 さつまいもコロッケ 大根の土佐煮 中華サラダ	うるち米、ごま油、砂糖 さつまいもコロッケ 大豆油、なたね油	花かつお しらす干し	だいごん、もやし はくさい、にんじん プチトマト、わかめ	394	6.9	8.4	1.3
21 火	ご飯 豚肉の味噌炒め 厚焼き玉子 小松菜のごま和え	うるち米、サラダ油 ごま	豚小間、厚焼き卵 赤みそ	たまねぎ、キャベツ 小松菜、にんじん	479	14.1	22.6	2.1
22 水	ケチャップライス ミニコロッケ コンソメスープ	うるち米、サラダ油 なたね油、大豆油 マーガリン、ミニコロッケ	ハム	たまねぎ、ケチャップ キャベツ、わかめ ミックスベジタブル	369	6.9	10.8	2.5
23 木	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き キャロットサラダ	うるち米、小麦粉 タルタルソース、すりごま マーガリン、パン粉 サウザンドドレッシング	ホキ、ツナ油漬	にんじん、いんげん パセリ粉	441	14.9	17.2	0.9
24 金	ご飯 鶏の南部焼き 金平ごぼう 大豆のサラダ	うるち米、サラダ油 砂糖、黒ごま シーザードレッシング	鶏もも肉、大豆水煮 ツナ油漬	ごぼう、レタス ミックスベジタブル にんじん、きゅうり	388	18.2	9.4	1.6
27 月	玉子丼 蒸しシュウマイ	うるち米、砂糖	卵、しゅうまい かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、焼きのり きぬさや	448	18.2	12.8	2.1
28 火	ご飯 肉団子照焼きソース コーンソテー チンゲン菜とキャベツのサラダ	うるち米、マーガリン 和風ドレッシング	肉団子	チンゲン菜、コーン キャベツ、きゅうり にんじん	367	11.1	10.2	1.4
29 水	中華飯 ごぼうサラダ	うるち米、サラダ油 マヨネーズ、片栗粉 ごま油、ごま	豚小間、うずら卵	にんじん、たまねぎ ごぼう、たけのこ 干しいたけ、はくさい	387	7.9	15.8	1.4
30 木	わかめご飯 鮭のマヨ焼き 切干大根の煮付け	うるち米、マヨネーズ 砂糖	さけ、ちくわ	切り干しだいごん グリーンリーフ、わかめ 干しいたけ	386	16.3	12.8	2.3
平均					399	13.0	12.0	1.7

保護者各位

10月メニュー表に訂正がありましたので、お知らせします。

10/1 年長メニュー

おにぎり (菜めし・さけ)、鶏肉の唐揚げ、厚焼き玉子

10/7 全員

おにぎり (菜めし・さけ)、チキンナゲット、厚焼き玉子

(10/1年長メニューと10/7全員メニューが入れ替わりました)

以上、よろしく願い申し上げます。

平成20年10月16日

国風第一幼稚園