

こんだてひょう

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。
 今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えていきます。元気に体を動かして
 水分補給をしっかりと、秋の味覚を美味しくいただきます！

秋のおいしい食材

“食欲の秋”には、たくさんの旬の食材があります。
 旬の食材には、含まれる栄養素の量がぐっと増えます。

<さんま>



良質なたんぱく質、貧血を予防する鉄分・ビタミン B 群粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須なカルシウム・ビタミンDなど子どもの成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

<鮭>



鮭の紅色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

<さば>



“青魚の王様”と呼ばれるくらい栄養価が高くDHAやEPAとわれる必須脂肪酸は魚類の中でも群を抜いて多く含まれています。

DHA・EPAとは

DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（イコサペンタエン酸）は両方とも体内で作り出すことができない必須脂肪酸の一種です。魚の油にはこれらが含まれ、旬の時期にはより多く含まれています。DHAには、脳の働きや機能を良くしてくれたり、コレステロールを下げる効果がありEPAには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

お誕生会

9月22日(木)のお誕生会では「十五夜ものがたり」というゼリーを提供します!夜空にぽっかりと浮かぶ満月をイメージしたデザートです。お楽しみに!!

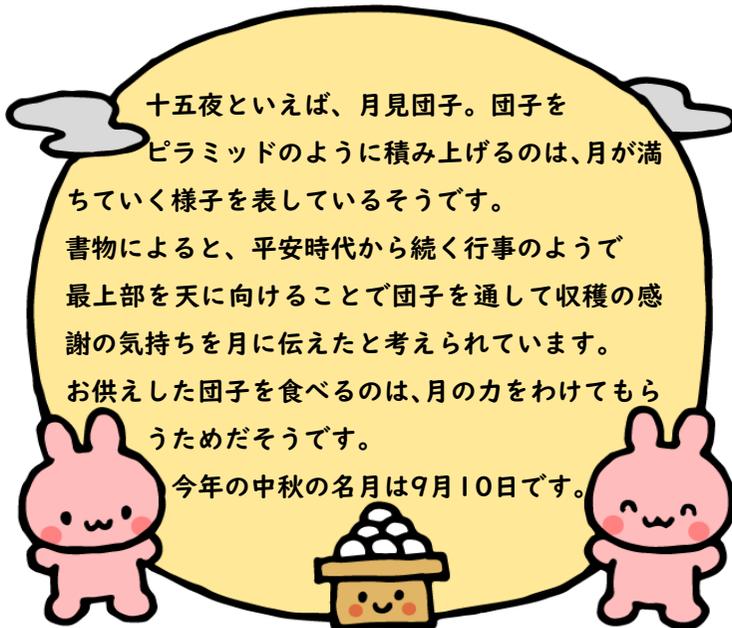
栄養素たっぷりのキノコ

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通も良くなります。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言われています。

- ・しいたけ ⇒ 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!
- ・えのき ⇒ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- ・しめじ ⇒ 代謝に関わるビタミンB2が豊富

十五夜といえば、月見団子。団子をピラミッドのように積み上げるのは、月が満ちていく様子を表しているそうです。書物によると、平安時代から続く行事のようで、最上部を天に向けることで団子を通して収穫の感謝の気持ちを月に伝えたと考えられています。お供えた団子を食べるのは、月の力をわけてもらうためだそうです。

今年の中秋の名月は9月10日です。



| | | |
|------------|--|--|
| 1日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、蒸しパン |
| 2日 (金) | ・ごはん ・中華スープ ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、じゃがいも、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、豆腐、白菜、小松菜 おやつ⇒むらさきいもチップ、いちごゼリー |
| 3日 (土) | ・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 5日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、りんご、豆腐、じゃがいも、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、煮りんご |
| 6日 (火) | ・おかかごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、かつお節、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒豆腐、大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、豆乳、白菜、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、スイートポテト |
| 7日 (水) | ・豆腐丼 ・コロコロスープ ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 おかし⇒鉄塩せん、バナナ |
| 8日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃボーロ、きなこおはぎ風 |
| 9日 (金) | ・人参ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒よもぎ入りあかちゃんせんべい、ピーチゼリー |
| 10日 (土) | ・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |

| | | |
|------------|---|--|
| 12日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒ベビースティック、スティックポテト |
| 13日 (火) | ・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒あかちゃんせんべい、蒸しパン |
| 14日 (水) | ・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや | ⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ |
| 15日 (木) | ・ごはん ・ビーフン汁 ・大根の煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、ビーフン、豆腐、ブロッコリー ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒鉄塩せん、いもようかん |
| 16日 (金) | ・ごはん ・味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもチップ、オレンジゼリー |
| 17日 (土) | ・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 20日 (火) | ・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、りんご、さつまいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒よもぎ入りあかちゃんせんべい、煮りんご |
| 21日 (水) | ・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、じゃがいも、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、バナナ |
| 22日 (木) | ・おかかごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃポーロ、十五夜ものがたり(ゼリー) |

| | | |
|------------|---|--|
| 24日 (土) | ・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ |
| 26日 (月) | ・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、アップルスイートポテト |
| 27日 (火) | ・人参ごはん ・クリームスープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、小松菜 おやつ⇒ベビースティック、蒸しパン |
| 28日 (水) | ・そぼろ丼 ・コロコロスープ ・午後おじや | ⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ |
| 29日 (木) | ・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや | ⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒あかちゃんせんべい、きなこおはぎ風 |
| 30日 (金) | ・ごはん ・ビーフン汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや | ⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、白菜、豆腐、じゃがいも、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒鉄塩せん、ぶどうゼリー |