



2017年10月  
五十川保育園

## 献立表

朝晩は気温も低くなり、日増しに秋も深まってまいりました。涼しくなってきたとは言え、日中はまだまだ暑く、その為体力を消耗し風邪をひきやすい季節です。そこで大切なのは、1日3回の食事をしっかり食べる事です。特に朝御飯は1日のエネルギー源になるのでしっかり食べるようにしましょう。朝御飯を食べると、体が目覚め、脳が働き始める為、集中力が高まります。また、食事と共に大切なのは睡眠です。しっかり疲れをとり、丈夫な体を作りましょう。早寝、早起き、朝御飯を心がけ、風邪をひかないように気をつけましょう。

### ☆☆実りの秋☆☆

### 秋が旬の食材紹介

実りの秋の訪れです。新米をはじめ、きのこ、さといも、りんごなどたくさんのおいしい食べものがとれる時期です。旬の食べものは、味も良く、栄養価も高いので、食事やおやつに取り入れましょう。

#### なす

なすは1年中、出回っていますが、夏から秋が旬です。その中でも秋なすは実がしまっていて、種やえぐ味が少なく、肉厚でおいしいとわれています。福岡では「博多なす」が有名です。

#### ☆なすの選び方☆

外皮につやがあり、がくの部分のとげが鋭く硬いものほど新鮮です。

#### しいたけ

しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富で、便秘解消に有効です。また、日光にあてるとビタミンDが生成され、カルシウムの吸収に役立ちます。うまみ成分も多いきのこです。

#### ☆しいたけの保存方法☆

水気や湿気に弱い食材ですので、キッチンペーパー等に包んでから、冷蔵庫で保存しましょう。

#### さんま

「秋刀魚」と書き、秋が旬の魚です。さんまに多く含まれるEPAやDHA等の不飽和脂肪酸は、中性脂肪を下げて血液の流れをよくする働きがあります。

#### ☆さんまの見分け方☆

口の先や尾の付け根が黄色く、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるさんまの方がより脂がのっています。

#### りんご

りんごには、カリウムや食物繊維が含まれており、「1日1個のりんごは医者を送る」という言葉があるほど、昔から健康にいい果物として知られています。

#### ☆りんごの褐変防止方法☆

りんごは食塩水につけるか、レモン汁をかけると褐変を防ぐことができます。

#### 新米

実りの秋と言えば、新米です。

#### ☆新米をおいしく食べるには☆

保存：涼しい場所で保存  
研ぎ方：最初の濁った水は、新米が吸う前に手早く捨てる。  
炊き方：新米は水分を多く含むため、いつもよりお水を少なめに。30分ほど吸水させましょう。

#### さといも

さといもは、縄文時代から日本にあったといわれる作物です。ぬめりに含まれるムチンは、胃腸の保護や肝臓の強化に役立つといわれています。

#### ☆さといもの選び方☆

泥つきのものが長持ちします。太っていて形がよく、適度に湿り気のあるものがよいです。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
2	月	麦御飯 レタス 魚の胡麻みそ焼き のっぺい汁	㊦ さつまいもと 人参のチヂミ	㊦ みかん	御飯 中華炒め 清汁
3	火	麦御飯 わかめスープ 高野豆腐の卵とじ 柿なます	㊦ 3日メロンパン 23日 梨 かりんとう	㊦ キウイフルーツ	味噌ラーメン バナナ
4	水	ぶどうパン ミニトマト マカロニグラタン コンソメスープ	㊦ 4日利久白玉団子 18日きな粉よせ	㊦ パイン缶	御飯 卵スープ フィッシュボール ゆでブロッコリー
5	木	麦御飯 南瓜の素揚げ 納豆の天ぷら 野菜スープ	㊦ 柿 ひじきあられ	㊦ ウエハース	キャロット御飯 ポークソーテミニトマト ベーコンスープ
6	金	麦御飯 清汁 魚の天火焼き サラダ菜 チンゲン菜の中華風和え物	㊦ 大学芋	㊦ 桃缶	御飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁
7	土	チャンポン バナナ 野菜ジュース	㊦ ビスケット	㊦ チーズ	
10	火	ミルクパン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー ひじきの和風サラダ	フルーツヨーグルト ウエハース	㊦ 野菜せんべい	御飯 ミニトマト スペイン風オムレツ チキンスープ
11	水	麦御飯 清汁 鳴門煮 もやしの胡麻和え	㊦ 南瓜と豆腐の 米粉ケーキ	㊦ 梨	スパゲティ ナポリタン みかん缶
12	木	さといも御飯 ミニトマト 青身魚の元氣揚げ 五目味噌汁	㊦ 12日中華蒸しパン 26日 バナナ 畑のクラッカー	㊦ チーズ	御飯 肉豆腐 清汁
13	金	麦御飯 には玉スープ 春雨のそぼろ煮 さつまいの白和え	㊦ 黒糖蒸しパン	㊦ みかん	御飯 ポトフ マカロニとハムのサラダ
14	土	カレーうどん バナナ りんごジュース	㊦ うの花クッキー	㊦ 桃缶	
17	火	麦御飯 豆腐の野菜あんかけ きのこのかき玉汁	㊦ 17日ドーナツ 31日 豆乳 りんごのトースト	㊦ バナナ	御飯 レタス 白身魚の洋風焼き 味噌汁
行事	24日	誕生会	㊦ スキムミルク ㊦ 豆乳 ㊦ 牛乳		
昼食		きのこことベーコンの洋風混ぜご飯 レモン酢和え スープスパゲティ ーロゼリー	ローストチキン レタス		
3時		ぶどうジュース オレンジケーキ			