

2020 . 10月

# 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	木	◆高菜めし◎焼きししゃも★もやしのおかか和え◎団子汁	ししゃも、かつお節、いりこ(だし)	白米、ごま油、砂糖、白玉粉	高菜漬げ、もやし、小松菜、玉葱、人参、里芋、椎茸	◆ごま油◎塩★醤油●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	果物(りんご)
2	金	《ばんだ組園外保育・弁当》◆そば御飯◎かみかみサラダ★バナナヨーグルト	鶏肉、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	七分つき米、砂糖、ごま、オリーブ油	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、バナナ	◆味噌、みりん、酒、醤油◎薄口、酢	レーズン蒸しパン	ふかし芋
3	土	◆ミートソーススハゲッティ◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	ウインナー、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂糖、コーン、ジャム	にんじん、玉葱、トマト缶、レタス、きゅうり、りんご	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	ラスク	お菓子
5	月	《うさぎ組園外保育・弁当》◆赤米御飯◎魚の天ぷら★切干大根の煮物●味噌汁	魚、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、さつま芋、天ぷら粉	切干大根、人参、椎茸、こんにゃく、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり漬物	蒸しかぼちゃ
6	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	七分つき米、砂糖、油、カレールウ、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、レタス、きゅうり、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ココア)	マカロニきな粉
7	水	《あひる組園外保育・弁当》◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★春雨サラダ●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、砂糖、麦	人参、小松菜、玉葱、しめじ	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	ミルクもち	野菜スティック
8	木	◆炒り玄米御飯◎いわしバーグ★信田和え●味噌汁	いわしすり身、豆腐、あげ、いりこ(だし)、わかめ	白米、玄米、片栗粉、ごま、コーン	玉葱、キャベツ、南瓜	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	ナポリタン	果物(りんご)
9	金	《ばんざん組園外保育・弁当》◆古代米御飯◎豚の生姜焼き★ゆかり和え●田作り	豚肉、いりこ	白米、黒米、砂糖	もやし、玉葱、きゅうり、人参	◆塩◎醤油、みりん★ゆかり●醤油、酒	ドーナツ	粉ふき芋
10	土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレールウ、コーン、油、砂糖	人参、玉葱、レタス、きゅうり、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	ホットケーキ	お菓子
12	月	◆さび御飯◎魚のムニエル★うの花サラダ●味噌汁	魚、おから、いりこ(だし)、厚揚げ	白米、もちきび、砂糖、油、マヨネーズ、米粉	人参、玉葱、きゅうり、えのき	◎塩★薄口、酢、塩こしょう●味噌	焼きそば	ふかし芋
13	火	◆七分御飯◎チリコンカール風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、コーン、ごま油、砂糖	人参、玉葱、にんにく、トマト缶、水菜、レタス、大根	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	チーズ饅頭	ミルクもち
14	水	◆古代米御飯◎鶏の梅肉焼き★白和え●すまし汁	魚、豆腐、鯉節、卵、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、ごま	玉葱、ニラ、キャベツ、人参、梅干し、こんにゃく	◆塩◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	のりおにぎり漬物	蒸しかぼちゃ
15	木	◆麦御飯◎肉じゃが★もやしのナムル●果物	豚肉	白米、麦、じゃが芋、砂糖、ごま油	人参、玉葱、もやし、小松菜、こんにゃく、椎茸、りんご	◎醤油、みりん★薄口	米粉クッキー(プレーン)	野菜スティック
16	金	◆雑穀米御飯◎チキンカツ★クリームチーズ和え●味噌汁	鶏肉、クリームチーズ、わかめ、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、米粉、パン粉	南瓜、きゅうり、玉葱	◎塩、ソース★塩こしょう●味噌	きな粉蒸しパン	果物(バナナ)
17	土	◆うどん◎ゆかり和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、鯉節、ヨーグルト、わかめ	うどん麺、ジャム	きゅうり、りんご	◆薄口、みりん、塩◎ゆかり	サクサククッキー	お菓子
19	月	◆ハヤシライス◎海藻サラダ★果物●牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	七分つき米、ハヤシールウ、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、レタス、きゅうり、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	かぼちゃケーキ	マカロニきな粉
20	火	◆炒り玄米御飯◎魚のゴマ照り焼き★ポテトサラダ●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、じゃが芋、マヨネーズ	人参、玉葱、しめじ、きゅうり	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
21	水	◆赤米御飯◎鶏の香味焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、青のり、高野豆腐、あげ、ひじき、いりこ(だし)	白米、赤米、砂糖、さつま芋、油	こんにゃく、椎茸、人参、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	ラスク	蒸しかぼちゃ
22	木	◆さび御飯◎マーボー豆腐★なます●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ	白米、もちきび、砂糖、ごま油	椎茸、にら、大根、人参	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口、酢●醤油、酒	タイピーエン	粉ふき芋
23	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◎わかめスープ◎ジュース	鶏肉、ちりめんじゃこ、鶏ガラ(だし)、わかめ、昆布	白米、油、スパゲッティ麺、コーン、砂糖	人参、玉葱、レタス、きゅうり、えのき、ジュース	◆薄口、塩◎醤油、酒★ケチャップ●薄口、酢◎薄口、塩	黒糖蒸しパン	果物(りんご)
24	土	◆焼きそば◎酢の物★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	焼きそば麺、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	◆ソース◎薄口、酢	ホットケーキ	お菓子
26	月	《きりん組園外保育・弁当》◆古代米御飯◎魚のマーマレード焼き★梅肉和え●味噌汁	魚、かつお節、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、砂糖、さつま芋、マーマレード	大根、水菜、梅干し、玉葱	◆塩◎醤油★酢●味噌	のりおにぎり漬物	野菜スティック
27	火	◆麦御飯◎筑前煮★きゅうりの酢の物●漬物	鶏肉、ちりめんじゃこ、わかめ	白米、麦、砂糖	大根、蓮根、ごぼう、椎茸、こんにゃく、人参、きゅうり、たくあん	◎醤油、みりん★酢、薄口	水ようかんお菓子	ミルクもち
28	水	《ぞう組園外保育・弁当》◆さび御飯◎鶏の味噌チーズ焼き★もやしの胡麻和え●すまし汁	鶏肉、チーズ、卵、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	ペイドじゃが	果物(バナナ)
29	木	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★マカロニサラダ●味噌汁	魚、豆腐、わかめ、ハム、いりこ(だし)	白米、玄米、片栗粉、米粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、コーン	玉葱、きゅうり、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★塩こしょう●味噌	米粉クッキー(ごま)	ふかし芋
30	金	《ハロウィンメニュー》◆赤米御飯◎かぼちゃのシチュー★汐昆布和え	豚肉、鶏ガラ(だし)、牛乳、塩昆布、かつお節	シチュールウ、食パン、米粉、砂糖	人参、玉葱、かぼちゃ、キャベツ	◎薄口、塩こしょう★醤油、みりん	りんごケーキ	野菜スティック
31	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、コーン、マヨネーズ	人参、玉葱、キャベツ、りんご	◆ケチャップ◎酢	ラスク	お菓子

スポーツの秋・食欲の秋ですね。気候もぐっと涼しく過ごしやすくなりました。体育的な活動やお散歩をしている中、畑では冬野菜の準備に入っています。戸外で体を動かすのが気持ちよく子どもたちの食欲も増してくる時期です。夜はしっかりと睡眠時間をとり、体調を整えてあげてください。

## コレステロール値が高い

### <要因>

コレステロールには、動脈硬化を促す悪玉と、それを抑える善玉があります。欧米風の食生活や運動不足が続くと、中性脂肪や悪玉が増え、善玉が減ります。すると、動脈硬化が進み、重大な病気を招くのです。

### <対策>

血中脂質のバランスを整えるには、食生活の改善が大切です。肉やバターなどに含まれる飽和脂肪酸を減らし、青背魚や植物などに豊富な「不飽和脂肪酸」を摂りましょう。また、余分なコレステロールの排出を促す「食物繊維」も積極的に摂取しましょう。ただし、レバーや魚卵などはコレステロールが多いため、控えめに…。

### ●食べ合わせの例 … さんまの大根おろし添え

不飽和脂肪酸が多く含まれるサンマには、大根おろしを添えて食べるのが定番。大根おろしには食物繊維が豊富なので、コレステロール値を下げるのはベストな組み合わせ。

### 食物繊維

コレステロールの吸収を抑える働きがあり、大根・ごぼうなどの根菜類、豆類、きのこ類、わかめなどの海藻類に豊富。

### 不飽和脂肪酸

血中の余分なコレステロールを減らす作用がある。オリーブ油や菜種油、青背魚の脂肪、ナッツ類などに多く含まれる。

## 今月の豆知識



### ●しいたけの主な栄養・効果

椎茸は、ビタミンB1、B2などのビタミンやミネラル類を幅広く含んでいますが、ビタミンDとナイアシン、グアニル酸やグルタミン酸などのうまみ成分、きのこ特有の多糖体、食物繊維も多く含みます。

### ●ストレス対策

椎茸はビタミンD、紫外線を浴びることでビタミンDに変化するエリコステロールという成分を多く含んでいます。ビタミンDは不足するとイライラや無気力、抑うつ症状などを引き起こすとされていることから、ストレス対策として摂取しておきたい栄養素と言えるでしょう。

### ●免疫力強化・健康維持

椎茸に含まれているβ-グルカンという高分子多糖体は免疫系にかかわる多くの因子を活性化させることで免疫力向上効果があると注目されている成分です。また、他のキノコ類にはほとんど含まれていない「エリタデニン」は血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにする働きがあります。

### ●ダイエット・便秘の解消に

食物繊維が豊富な食材で、しいたけ100gに3.5g程度の食物繊維を含んでいます。これは野菜でいうと玉葱やセロリの倍以上の含有量です。

干ししいたけは、お湯ではなく冷水で戻したほうが栄養価、旨味の低下は起こりにくいとされています。



## ミルクもち

### ★材料★

牛乳	500cc
片栗粉	100g
きび砂糖	40g
きな粉	40g



①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、弱火で加熱します。  
(※焦げやすいため、常にヘラで混ぜながら加熱して下さい。)

②捏ねる程度まとまりが出てきたら火からおろし、きな粉を散らしたまな板の上に流して平らに伸ばします。

③②の上からさらにきな粉を散らし、包丁で適当な大きさにカットします。

④最後にまんべんなくきな粉をまぶします。

できあがり♪