

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	ごはん 魚のケチャップ煮 春雨炒め 大根のみそ汁 果物	キング 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま	キャベツ 人参 もやし ビーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ジャムサンド	
2日	水	三枚肉そば さつま芋サラダ 果物	三枚肉 かまぼこ かにカマボコ 牛乳	沖縄そば 砂糖 米 さつま芋 マヨネーズ	ねぎ ひじき 青菜、ゴマ なし	保育乳 青菜おにぎり	
3日	木	文化の日(休園)					
4日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマンチンゲン菜 柿	保育乳 小倉カップケーキ	
5日	土	くふあじゅうしい ゴボウサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 パナナ	保育乳 菓子、ゼリー	
7日	月	あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 パター 小麦粉 パター	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 こまつな とうがん わかめ ねぎ みかん	保育乳 おからケーキ	
8日	火	ごはん 白身魚の梅マヨ焼き 大根そば煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ片栗粉 じゃが芋 うどん	大根 人参 なら わかめ ねぎ キャベツ ビーマン しいたけ りんご	保育乳 みかんゼリー、 クラッカー	
9日	水	あわごはん かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ缶 チーズ	米 あわ じゃが芋 パン粉 油 パター パン マヨネーズ	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ほうれん草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーンサンド	
10日	木	おべんとう会 					フルーツヨーグルト せんべい
11日	金	あわごはん 納豆 煮付け わかめスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 白玉粉 ごま	長ねぎ 大根 人参 コンニャク わかめ かき	保育乳 あんぱん	
12日	土	大そうじ					
14日	月	雑穀ごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パター ごま コーンフレーク	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
15日	火	(七五三メニュー)三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ なし	保育乳 サーターアングギー	
16日	水	黒ごはん さばの梅干し煮 糸こんにゃくの野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 ぎょうざの皮	梅干し キャベツ 人参 玉葱 なら こんにゃく 大根 わかめ ねぎ ビーマン コーン缶 りんご	保育乳 ピザトースト	
17日	木	セーフアン ポテトサラダ 果物	鶏ささ身 卵 ハム、牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	からし菜 しいたけ、にんじん 胡瓜 パナナ	ぜんざい クラッカー	
18日	金	きのこごはん 魚のレモンソース ホウレン草ごま和え なすのみそ汁 果物	鶏肉 さけ ちくわ 油揚げウインナー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま パン マヨネーズ	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし なす 長ねぎ 胡瓜 柿	保育乳 アメリカンドック	
19日	土	ソース焼きそば ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ からしな わかめ 青のり パナナ	保育乳 カステラ(市販)	
21日	月	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ みかん	保育乳 ポテトフライ カリカリ煮干し	
22日	火	あわごはん 厚揚げの煮付け 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	生揚げ ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ パン バター ジャム	白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 なら にんにく りんご	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	勤労感謝の日(休園)					
24日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
25日	金	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン なす 長ねぎ ねぎ なし	保育乳 チンピン	
26日	土	ナポリタンパグティアー チーズ アーサ汁 果物	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 あおさ パナナ	保育乳 菓子パン	
28日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
29日	火	強化玄米ごはん ワカサギのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ りんご	保育乳 ショートブレッド	
30日	水	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま パパイアごま和え 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 ごま パン パター砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 なら パパイア 胡瓜 赤ピーマン なし	保育乳 ラスク	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感受性や味覚形成にも役立ちますよ。

最近、歯ごたえのあるものがきらい、スナック菓子・アイスクリーム・プリンなどの口あたりのよいものが好き、ごはんなどをよくかまないで汁といっしょに飲みこむ、口を大きくあけられない、というかまない子やかめない子がふえています。

よくかまないと……

- ①あごの発達がおくれて、歯ならびが悪くなる。
- ②むし歯になりやすい。
- ③味がよくわからなくなる。
- ④ことばがはっきり発音しにくくなる。
- ⑤かむ力が弱くなる。



よくかめるようにするには……

- ①歯ごたえのあるものを食べましょう。かたさがますほど、かむ回数がふえます。
- ②むし歯をなおしましょう。むし歯がいたむので、かたいものを食べなくなります。
- ③時間をかけて食べましょう。時間があれば、ゆっくり何回もかむことができます。



くち かい
1015回

免疫力を高める食事

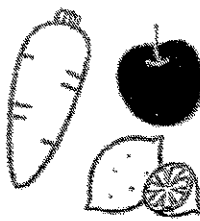
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ビタミン類
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

- 発酵食品
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。