



10月の南立

&amp;



総合食だより

平成29年9月29日発行  
大塚保育園

| 曜色   | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   |
|------|---|--|--|---|---|
| 日付   | 2日  | 3日   | 4日   | 5日  | 6日  |
| 昼食   | ゴマ菜玉菜<br>あげと小松菜の煮物<br>卵の物<br>ほうろく菜の味噌汁・イリコ    | マロンパン<br>マロンサラダ<br>カレースープ<br>イリコ                           | 高菜丼<br>金物飯<br>おすまし<br>イリコ                      | かぼちゃ玉菜<br>豆菜ステーキ・ゆでキャベツ<br>大根サラダ<br>きんぎょの味噌汁・イリコ  | 焼き込み玉菜<br>きんぎょの物<br>白菜の味噌汁<br>イリコ                       |
| 朝ごはん | おからの・野菜漬物・おすまし                                | おからの・野菜漬物・おすまし   | おからの・野菜漬物・おすまし                                 | おからの・野菜漬物・おすまし                                    | おからの・野菜漬物・おすまし  |
| おやつ  | 大団家 - お茶                                      | ポップコーン - お茶  | 月見団子 - お茶                                      | ジャムサンド - ミルク                                      | かんぱん - お茶   |
| 日付   | 9日  | 10日  | 11日  | 12日   | 13日   |
| 昼食   | 保育の日  | ロールパン<br>スペイン風オムレツ<br>かニカマスープ<br>イリコ                       | 豆菜玉<br>五目大足<br>ピーマンのつな和え<br>もやし味噌汁・イリコ         | ナポリタン<br>ジャーマンポテト<br>キャベツスープ<br>イリコ               | 小豆玉菜<br>卵のふわふわ卵かけ・ゆでキャベツ<br>きゅうりのゆかり和え<br>チンゲン菜の味噌汁・イリコ |
| 朝ごはん |   | おからの・野菜漬物・おすまし   | おからの・野菜漬物・おすまし                                 | おからの・野菜漬物・おすまし                                    | おからの・野菜漬物・おすまし  |
| おやつ  |   | フルーツポンチ - お茶   | かんぱん - お茶                                      | スイートポテト - 豆乳                                      | お餅大福 - お茶   |
| 日付   | 14日   | 15日  | 16日  | 17日   | 18日   |
| 昼食   | 青菜玉菜<br>キャベツのゴマ味噌炒め<br>もやし卵の物<br>しんじゆの味噌汁・イリコ | 大豆玉菜<br>白菜のシーチキン煮<br>青菜のしめじ和え<br>大根の味噌汁・イリコ                | 海苔玉菜<br>ゆず大根のバター味噌炒め<br>小松菜のほろ和え<br>豆菜の味噌汁・イリコ | レーズンパン<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ベーコンクリームスープ<br>イリコ    | 五目うどん<br>竹輪味噌揚げ<br>ゆでキャベツ<br>イリコ                        |
| 朝ごはん | おからの・野菜漬物・おすまし                                | おからの・野菜漬物・おすまし   | おからの・野菜漬物・おすまし                                 | おからの・野菜漬物・おすまし                                    | おからの・野菜漬物・おすまし  |
| おやつ  | 豆菜玉 - お茶                                      | ホットケーキ - お茶  | トランプライスアップ - お茶                                | 大福もち - お茶   | 豆 - ミルク   |
| 日付   | 21日   | 22日  | 23日  | 24日   | 25日   |
| 昼食   | かりかけ玉菜<br>五目ひじき<br>こむぎ草<br>小松菜の味噌汁・イリコ        | しそもみぎ玉菜<br>ゆず大根の煮め煮<br>インゲン豆のゴマ和え<br>鶏豆の味噌汁・イリコ            | わかめ玉菜<br>高野豆腐の煮め煮<br>きんぴらごぼろ<br>きんぎょの味噌汁・イリコ   | 風船玉菜<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>チンゲン菜とエビの炒め物<br>キャベツの味噌汁・イリコ | 野菜カレー<br>ビーンズサラダ<br>みかん<br>キャベツの味噌汁・イリコ                 |
| 朝ごはん | おからの・野菜漬物・おすまし                                | おからの・野菜漬物・おすまし   | おからの・野菜漬物・おすまし                                 | おからの・野菜漬物・おすまし                                    | おからの・野菜漬物・おすまし  |
| おやつ  | ココアクッキー - お茶                                  | お菓予 - お茶   | お菓予 - お茶                                       | おのこ豆 - お茶   | フルーツポンチ - お茶  |
| 日付   | 28日   | 29日  |  |   |   |
| 昼食   | 高野玉菜<br>キャベツとあげの卵とじ<br>青菜のしらす和え<br>白菜の味噌汁・イリコ | かぼちゃパン<br>かぼちゃの天ぷら・ゆでキャベツ<br>ミニトマト・ブロッコリー<br>わかめと卵のスープ・イリコ |  |   |   |
| 朝ごはん | おからの・野菜漬物・おすまし                                | おからの・野菜漬物・おすまし   |  |   |   |
| おやつ  | 卵のラスク - お茶                                    | プリン - お茶   |  |   |   |

### さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類や肉類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1程度に減ってしまっています。今が旬のさつまいもを食べ、食物繊維をしっかりとりましょう。

食べ

### お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな節律になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさいもなど月に見立てた食品と、粟虫のとんがり餅を食はらう力があるとされているヌスギや秋の七草をお供えします。ご家庭でも食品をお供えして、お月見気分を味わってみましょう。今年は10月4日です。