



～今月は「いも類」についてお伝えします～

暑かった夏も終わりを迎えようとしています。
秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もグンっと増してくる季節になってきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋にはおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には、栄養も豊富です。
秋の味覚を存分に味わって、これからやって来る冬に向けて、風邪に負けない体作りをしましょう！

いも類

いも類とは、植物の根っこや地下茎が養分を蓄えて太くなった部分の事です。さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋などがあります。いも類は、ビタミンやミネラルが豊富で肌を若々しく保つ効果があります。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を改善して便秘を予防します。



<さつまいも>

ビタミンCが豊富で、みかんと同じくらいの含有量になります。ビタミンCは、肌に潤いを与え、シミやしわを防いで若々しい肌を維持する効果があります。パントテン酸にも免疫力を高める働きがあるため、風邪の予防にも効果があります。
また、焼き芋にすると栄養が凝縮されて、健康効果が増します。冬に焼き芋を食べると、体が温まって、風邪を予防する効果も期待できます。切り口から出る白い乳液(ヤラピン)には便を柔らかくする効果がありますので、便秘の人は、焼き芋を皮ごと食べると、便秘を解消する効果を得られます。

今日の献立より 『椎茸と昆布の煮物』

- ① だしを取った後の昆布(100g)を2cm 角の正方形に切る。
- ② 干し椎茸(6枚)は水で戻して1/4等分する。
- ③ 鍋に、切った昆布と干し椎茸、戻し汁と水を入れ、醤油 20cc みりん 20cc を入れて水気が無くなるまで煮詰める。
- ④ 仕上げに 水あめ 20ccを入れて照りが出たら出来上がり♪

柔らかく煮えた昆布や椎茸を、子どもたちは玄米ごはんと一緒にパクパク食べてくれます(^)/

おいしいへやから R3.9月号

幸輪保育園

R3.8.30

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	水	牛乳 昆布	雑穀入り玄米ごはん 切干大根の味噌汁 ホキのきのこチーズ焼き キャベツの和え物	フルーツゼリー クラッカー	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 切干大根 人参 小葱 ホキ 椎茸 えのき チーズ キャベツ ごま バイン缶 みかん缶 桃缶 クラッカー
2	木	手作り麩菓子	☆㊦ 誕生会 ☆㊦ 秋の炊き込みごはん すまし汁 鶏もも肉のパン粉焼き 秋野菜の押し麦サラダ	ミルクココア モンブラン風ケーキ	玄米 鰹昆布だし ごぼう 油揚げ さつま芋 豆腐 わかめ 人参 小葱 鶏肉 塩麩 パン粉 レンコン 水菜 押し麦 ごま 脱脂粉乳 豆乳
3	金	棒チーズ	玄米ごはん かつお出汁の中華スープ カレーマーボー豆腐 納豆和え	さつま芋ごはんの おにぎり	玄米 鰹昆布だし えのき 春雨 人参 玉ねぎ 小葱 豚肉 豆腐 生姜 椎茸 カレー粉 納豆 キャベツ わかめ チーズ ごま さつま芋
4	土	クラッカー	きのこの和風スパゲティ レタスとトマトの和風サラダ 棒チーズ	牛乳 せんべい	パスタ麺 しめじ 椎茸 人参 玉ねぎ ほうれん草 バター トマト きゅうり レタス ごま油 棒チーズ 牛乳 せんべい
6	月	いりこ	玄米ごはん 五目味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ 小松菜ののり和え	ミルクココアくずもち クラッカー	玄米 鰹昆布だし さつま芋 人参 大根 系コン 深葱 鶏肉 豆腐 小葱 玉ねぎ 小松菜 もやし 牛乳 ココア クラッカー
7	火	ビスケット	玄米ごはん きのこのすまし汁 ホキの味噌煮 わかめときゅうりの梅おかかかえ	ミルク さつま芋蒸しパン	玄米 鰹昆布だし えのき 椎茸 しめじ 小葱 ホキ 生姜 わかめ きゅうり もやし かつお節 わかめ きゅうり 梅干し 薄力粉
8	水	牛乳 昆布	雑穀入り玄米ごはん キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬 炒り豆腐	オレンジ 棒チーズ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし しめじ キャベツ わかめ ししゃも 玉ねぎ ピーマン 豆腐 人参 椎茸 いんげん オレンジ チーズ
9	木	せんべい	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げの納豆焼き わかめの炒め物	フルーツヨーグルト ビスケット	玄米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 厚揚げ チーズ 納豆 大葉 わかめ 豚肉 春雨 コーン ごま油 ヨーグルト パナナ みかん缶
10	金	ふかし芋	玄米ごはん わかめの味噌汁 ホキの梅味噌焼き おかかピーマン	カレーピラフ	玄米 鰹昆布だし わかめ 玉ねぎ 小葱 小松菜 ホキ 梅干し ピーマン 厚揚げ ごま アスパラ バター 人参 カレー粉
11	土	いりこ	パン2種類 豆乳スープ パナナ 牛乳	ぶどうゼリー かんぱん	パン(乳・卵不使用) 鰹昆布だし 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 小葱 豆乳 パナナ 牛乳 ぶどうジュース 寒天 乾パン
13	月	クラッカー	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物 焼き野菜の塩昆布和え	ミルク 小松菜ケーキ	玄米 鰹昆布だし さつま芋 えのき 深葱 高野豆腐 ひじき 人参 茄子 南瓜 ごま油 脱脂粉乳 薄力粉 バター 小松菜
14	火	棒チーズ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 カレー肉かぼちゃ 小松菜ともやしのごまダレかけ	杏仁豆腐 いりこ	玄米 鰹昆布だし わかめ 人参 小葱 豚肉 南瓜 玉ねぎ いんげん カレー粉 小松菜 もやし 白練りごま 牛乳 みかん缶 レモン
15	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの揚げ煮 梅おかかかえ	飲むヨーグルト ふかし芋	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 南瓜 玉ねぎ 小松菜 ホキ オクラ もやし わかめ 人参 かつお節 梅干し 脱脂粉乳 牛乳 さつま芋
16	木	バナナ	玄米ごはん 麩のすまし汁 厚揚げと里芋のごま味噌煮 寒天入り酢の物	のり入り梅おにぎり	玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小葱 厚揚げ 里芋 人参 いんげん 鶏肉 練りごま きゅうり トマト 棒寒天 もみ海苔 梅干し
17	金	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 貝だくさん味噌汁 ししゃも 納豆和え	オレンジゼリー 昆布	玄米 鰹昆布だし さつま芋 人参 南瓜 しめじ いんげん ししゃも ホキ 納豆 もやし もみ海苔 オクラ わかめ みかん缶 昆布
18	土	いりこ	塩麩カレーピラフ 豆腐のグラタン パナナ	牛乳 せんべい	玄米 玉ねぎ 人参 カレー粉 塩麩 鰹昆布だし 豆腐 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 薄力粉 牛乳 バター チーズ パナナ せんべい
20	月		*** 敬老の日 ***		
21	火	いりこ	白ごはん きのこの味噌汁 高野豆腐のごま煮 レンコンとひじきの炒め煮	梨 棒チーズ	白米 鰹昆布だし しめじ えのき 厚揚げ わかめ 高野豆腐 ごま 青のり ひじき 人参 ごぼう レンコン ちくわ 油揚げ 梨
22	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん かつお出汁の中華スープ サバの香味焼き オクラの昆布和え	バナナコッタ クラッカー	玄米 十六穀米 鰹昆布だし えのき 椎茸 春雨 人参 ニラ ごま油 鯖 生姜 オクラ きゅうり トマト 梅干し 生クリーム 牛乳
23	木		🍂🍂🍂 秋分の日 🍂🍂🍂		
24	金	バナナ	玄米ごはん 茄子の味噌汁 ホキのきのこあんかけ 納豆和え	ミルクココア さつま芋の素揚げ	玄米 鰹昆布だし 茄子 水菜 厚揚げ ホキ 椎茸 しめじ えのき 納豆 オクラ 人参 きゅうり もやし 梅干し 脱脂粉乳 さつま芋
25	土	クラッカー	パン2種類 鶏肉のカレースープ ジャが芋のチーズ焼き	バナナ ビスケット	パン(乳・卵不使用) 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 小葱 カレー ジャが芋 チーズ パセリ パナナ ビスケット
27	月	ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉のグリルきのこ甘酢あんかけ たたききゅうりの浅漬	梨 クラッカー	玄米 鰹昆布だし わかめ 玉ねぎ 小葱 鶏肉 えのき しめじ エリンギ ピーマン きゅうり レモン クラッカー 梨
28	火	ビスケット	玄米ごはん ジャが芋の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 夏野菜の焼き浸し	牛乳 せんべい	玄米 鰹昆布だし ジャが芋 玉ねぎ わかめ 小葱 高野豆腐 南瓜 椎茸 しめじ いんげん 牛乳 せんべい
29	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん 里芋の味噌汁 鮭の醤油麩焼き しいたけと昆布の煮物	ミルクくずもち 昆布	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 里芋 人参 キャベツ 小葱 鮭 醤油麩 椎茸 昆布 油揚げ 梅干し 牛乳 黄粉
30	木	牛乳 昆布	玄米ごはん キャベツともやしの味噌汁 肉団子のすきやき煮 揚げ茄子の中華浸し	おはぎ	玄米 鰹昆布だし キャベツ もやし 人参 油揚げ 小葱 鶏肉 深葱 豆腐 しめじ 舞茸 系コン 茄子 ピーマン 小豆 もち米

※8(水)「ししゃも」・・・0.1歳児さんは「ホキ」

※11(土)「かんぱん」・・・未満児さんは「せんべい」

※17(金)「ししゃも」・・・0.1歳児さんは「ホキ」