



食育だより

朝夕の涼しさも増し、秋が本格的にやってきました。
 美味しい旬の食材が豊富に出回る時期です。
 ご家庭でも秋の味覚をぜひ食卓にとり入れてお楽しみください。

10月10日は目の「愛護デー」



日々の生活で、気付かないうちに目を酷使していませんか？
 目の健康や視力を保つために、おすすめの食材をご紹介します。

ビタミンAを多く含む食品



◆ビタミンAの働き◆

ビタミンAは目の働きを良くし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。

《不足すると》

- ・暗いところで視力が低下してしまう。
- ・感染症にかかりやすくなる。

《動物性のビタミンAを摂取しすぎると》

- ・嘔吐や頭痛等のビタミン過剰症が起こる。



体内でビタミンAに変身!!

植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれてはいません。カロテンという成分が含まれていて、必要に応じて体内でビタミンAに変化するのです。カロテンにはいくつか種類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれているベータカロテンが有名です。

◆ベータカロテンの上手なとり方◆

ベータカロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。油に溶けて吸収されるため、油を使った調理が有効的です。生の場合は1割、煮ると3割、油と混ぜると5~6割が、体内で吸収されます。

～秋はりんごの収穫時期です～

- ♪美味しい“りんご”の見分け方♪
- ☆ツルが太くてみずみずしいもの
 - ☆重量感のあるもの
 - ☆色づきがいいもの
 - ☆甘い香りがするもの

10月17日～23日は薬と健康の週間です

薬は正しく使ってこそ役に立ちます。
 安全に服用しましょう。

- ①説明書をよく読む
- ②使用期限を守る
- ③薬の貸し借りはしない

2018年

10月の献立

【いぎずれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加り		熱や力の元に なる(黄)	血や肉や骨に なる(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	月	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ レモンケーキ 牛乳	Kcal 700Kcal	g 23.7g	米 ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖 麩 バター ホットケーキミックス/ 油揚げ 味噌 煮干 卵 牛乳/	ひじき 人参 グリーンピース りんご ほうれん草 オニオンソース だし昆布 レモン果汁/		
2	火	鶏肉のマーマレード焼 白菜の浅漬風 フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ マカロニのあべかわ	Kcal 442Kcal	g 17.2g	米 オレンジマーマレード ｷﾞﾗｰ油 マカロニ 砂糖/	鶏もも 木綿豆腐 かつお節 きな粉/	白菜 きゅうり 人参 塩ふき昆布 みかん缶 わかめ 小ネギ だし昆布/	
3	水	魚のごま漬け焼 おかかあえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ クリームパン 牛乳	Kcal 612Kcal	g 21.3g	米 砂糖 白ごま ゴマ油 クリームパン/ 味噌 煮干 牛乳/	さば かつお節 油揚げ 味噌 煮干 牛乳/	おろしニンニク おろし生姜 ほうれん草 人参 バイン(缶) えのき茸 小ネギ だし昆布/	
4	木	カレーライス 切干大根のマヨ和え フルーツ	ごはん	朝おやつ カリカリいり大豆	Kcal 541Kcal	g 15.9g	米 メークイン 砂糖 マヨドレ すり胡麻 片栗粉 油 白ごま/ 蒸し大豆/	牛肉 いりこ 蒸し大豆/	玉葱 人参 切干大根 きゅうり なし 刻み昆布/	
5	金	スパゲティナポリタン じゃが芋ソテー・フルーツ コンソメスープ・小ごはん	スパゲティ	朝おやつ のり巻きおにぎり	Kcal 459Kcal	g 12.2g	スパゲティ ｷﾞﾗｰ油 メークイン 米/ ソーイング/	ローサム/ 煮干 牛乳/	人参 玉葱 パプリカ ケチャップ トマト缶 えのき茸 カーネルコーン PHバナナ 白菜 グリーンアスパラ 味付海苔/	
6	土	運動会			Kcal Kcal	g g				
9	火	きのご親子丼 ブロックリーのツナ和え みそ汁	ごはん	朝おやつ ごまパン 牛乳	Kcal 603Kcal	g 25.7g	砂糖 米 ごまロー/	鶏もも 卵 ツナ 味噌 煮干 牛乳/	しめじ オニオンソース 人参 グリーンピース ブロックリー カーネルコーン わかめ ねぎ だし昆布/	
10	水	ぶっかけきつねうどん 南瓜といりこの煮物 フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ 金時豆煮	Kcal 450Kcal	g 15.5g	うどん 砂糖 米/ 油揚げ 錦糸卵 かつお節 いりこ ★金時豆/	わかめ 小ネギ かぼちゃ だし昆布 オレンジ/		
11	木	バターロール ボークビーンズ フルーツ コンソメスープ・牛乳	パン	朝おやつ おかかおにぎり	Kcal 507Kcal	g 18.7g	バターロール メークイン ｷﾞﾗｰ油 砂糖 米/ ソーイング/	豚肉 蒸し大豆 スキムミルク 牛乳 糸かつお/	玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ 絹さや PHバナナ カーネルコーン 味付海苔/	
12	金	◆旬の食材を食べよう◆ 魚の香味揚げ 法蓮草ときのこの和え物 フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ ジャムパン 牛乳	Kcal 633Kcal	g 21.6g	米 小麦粉 油 砂糖 白ごま すり胡麻 さつまいも バターロール	サンマ 味噌 煮干 牛乳/	小ネギ ほうれん草 しめじ えのき茸 人参 りんご 玉葱 だし昆布/	
13	土	干草焼 里芋と人参の煮物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ ヨーグルト	Kcal 466Kcal	g 18.6g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 里芋 麩/ 卵 ツナ 油揚げ 味噌 煮干 ヨーグルト/	干し椎茸 玉葱 小ネギ グリーンピース みかん缶 大根 人参 だし昆布/		
15	月	豚肉と野菜の塩麹炒め 卵焼き みそ汁	ごはん	朝おやつ ほうれん草蒸しパン 牛乳	Kcal 623Kcal	g 25.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 ホットケーキミックス/ 味噌 煮干 牛乳 卵/ 油揚げ	豚肉 厚焼き卵 油揚げ 味噌 煮干 牛乳 卵/ わかめ	キャベツ 玉葱 レンコン パプリカ しめじ わかめ だし昆布 ほうれん草/	
16	火	卵とじうどん 金平れんこん フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ プリン	Kcal 449Kcal	g 15.6g	うどん 糸コンニャク ｷﾞﾗｰ油 砂糖 米 プリン80g/ 鶏肉 卵 煮干 豚肉/	玉葱 人参 干し椎茸 だし昆布 小ネギ レンコン インゲン りんご/		
17	水	◆まごわやさしい◆ さつま芋ごはん・魚の照焼 ほうれん草のごま和え フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ いりこ&チーズ	Kcal 413Kcal	g 23.6g	米 さつまいも すり胡麻 砂糖/ 秋鮭 木綿豆腐 味噌 煮干 いりこ ペビーチーズ/	ほうれん草 えのき茸 人参 りんご 玉葱 わかめ 小ネギ だし昆布/		
18	木	中華丼 厚揚げとほうれん草の和え物 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ キャラットパン 牛乳	Kcal 786Kcal	g 25.3g	ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 米 すり胡麻 麩 キャラットパン/ 豚肉 厚揚げ 味噌 煮干 牛乳/	キャベツ 玉葱 人参 テンゲン菜 ほうれん草 オレンジ わかめ だし昆布/		
19	金	豚肉のさっぱり焼き 蒸かぼちゃ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ 五平もち	Kcal 618Kcal	g 19.5g	米 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 そうめん ★もち米 すり胡麻/ 豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ おろしニンニク 玉葱 もやし 人参 枝豆 南瓜 PHバナナ 小ネギ だし昆布/	おろしニンニク 玉葱 もやし 人参 枝豆 南瓜 PHバナナ 小ネギ だし昆布/		
20	土	肉豆腐 白菜の和え物 みそ汁	ごはん	朝おやつ あんぱん	Kcal 453Kcal	g 16.1g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 メークイン あんぱん/ 豚肉 木綿豆腐 味噌 煮干/ しめじ 人参 玉葱 グリーンピース 白菜 わかめ だし昆布/	しめじ 人参 玉葱 グリーンピース 白菜 わかめ だし昆布/		
22	月	けんちんうどん ブロックリーの中華和え フルーツ 小ごはん	うどん	朝おやつ グラタン	Kcal 444Kcal	g 14.7g	うどん 里芋 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油 すり胡麻 米 マカロニ/ 木綿豆腐 鶏もも ツナ 牛乳 ホワイトソース チーズ/ 大根 玉葱 ささがきごぼう しめじ えのき茸 人参 小ネギ だし昆布 ブロックリー カーネルコーン みかん缶 南瓜/	大根 玉葱 ささがきごぼう しめじ えのき茸 人参 小ネギ だし昆布 ブロックリー カーネルコーン みかん缶 南瓜/		
23	火	◆お誕生会◆ とんかつ マカロニサラダ フルーチェ・かき玉汁	ごはん	朝おやつ 焼ビーフン	Kcal 608Kcal	g 20.4g	米 小麦粉 パン粉 ｷﾞﾗｰ油 マカロニ マヨドレ フルーチェ ビーフン ゴマ油/ 卵 ツナ 牛乳 かつお節 豚肉/ 鶏もも かつお節 寿司揚げ/ 青のり きゅうり キャベツ 人参 りんご えのき茸 わかめ 小ネギ だし昆布/	ケチャップ きゅうり 人参 カーネルコーン バイン(缶) わかめ 小ネギ だし昆布 玉葱 キャベツ/		
24	水	鶏肉のお好み焼 昆布茶和え フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ いなり寿司	Kcal 544Kcal	g 18.0g	米 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 砂糖 黒ごま/ 鶏もも かつお節 寿司揚げ/	鶏もも かつお節 味噌 煮干/ 青のり きゅうり キャベツ 人参 りんご えのき茸 わかめ 小ネギ だし昆布/		
25	木	五目チャーハン ナムル フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ ホットケーキ 牛乳	Kcal 583Kcal	g 21.4g	ゴマ油 マーガリン 米 砂糖 麩 ホットケーキミックス/ ウインナー 卵 ローサム 木綿豆腐 味噌 煮干 牛乳/	玉葱 パプリカ 人参 小ネギ 白菜 りんご だし昆布/		
26	金	魚のカレーソテー 白和え みそ汁	ごはん	朝おやつ クワッサン 牛乳	Kcal 599Kcal	g 25.1g	米 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 糸コンニャク すり胡麻 砂糖 メークイン/ 鶏丸天 木綿豆腐 味噌 煮干 牛乳/ 玉葱 人参 生姜 絹さや グリーンアスパラ しめじ 白菜 だし昆布/	インゲン 黄ピーマン しめじ ほうれん草 玉葱 小ネギ だし昆布/		
27	土	鶏肉とさつま芋の煮物 アスパラとしめじのソテー みそ汁	ごはん	朝おやつ オレンジゼリー	Kcal 486Kcal	g 15.2g	米 さつまいも 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 麩 フルーチェ/ 鶏もも 油揚げ 味噌 煮干/ 玉葱 人参 生姜 絹さや グリーンアスパラ しめじ 白菜 だし昆布/	玉葱 人参 生姜 絹さや グリーンアスパラ しめじ 白菜 だし昆布/		
29	月	三色丼 酢みそ和え すまし汁	ごはん	朝おやつ 焼いも 牛乳	Kcal 522Kcal	g 22.9g	砂糖 米 麩 さつまいも/ 鶏肉 錦糸卵 ちくわ 味噌 かつお節 牛乳/ ほうれん草 きゅうり 人参 わかめ えのき茸 小ネギ だし昆布/	ほうれん草 きゅうり 人参 わかめ えのき茸 小ネギ だし昆布/		
30	火	魚の梅煮 春雨の中華あえ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ パバロア	Kcal 575Kcal	g 17.1g	米 緑豆春雨 砂糖 ゴマ油 パバロアストロベリ / さば ローサム 油揚げ 味噌 煮干 牛乳 ホイップクリーム/ 梅干 土生薬 きゅうり りんご キャベツ 玉葱 小ネギ だし昆布/ おろし生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 だし昆布 枝豆/	梅干 土生薬 きゅうり りんご キャベツ 玉葱 小ネギ だし昆布/ おろし生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 だし昆布 枝豆/		
31	水	鶏肉の南部焼 ポテトサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ しらす干しおにぎり	Kcal 553Kcal	g 20.6g	米 白ごま メークイン マヨドレ 麩/ 鶏もも 油揚げ 味噌 煮干 しらす干し/ おろし生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 だし昆布 枝豆/	おろし生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 だし昆布 枝豆/		