



# 9月 食事だより



2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	日			
02	月	しょうゆせんべい	ゆかり御飯,みそ汁(卵、しめじ),ハニースパイシーチキン,ビーフン炒め	手作りさつまいもドーナツ
03	火	バナナ,カリぼてスナック	御飯,みそ汁(さと芋・うすあげ),赤魚煮つけ,キャベツとはんべんの炒め煮,バナナ	ミレービスケット
04	水	せんべい	カレーライス,福神漬け,フルーツヨーグルト,ウインナー	さくっとあられ
05	木	野菜ジュース,あられ	野菜ジュース,ミートスパゲティ,わかめスープ,きゅうりのサラダ	ワッフル
06	金	コーンバー	御飯,みそ汁(あげ・豆腐),ささ身のチーズフライ,納豆あえ	手作りジャムサンド
07	土		全国認定こども園協会 中部地区研究会の為、土曜保育お休みです	
08	日			
09	月	バナナ,ひこうきビスケット	御飯,きのこ入りポークビーンズ,秋刀魚の塩焼き,だし巻き卵,バナナ,味付け海苔	クリームラスク
10	火	カル鉄クッキー	御飯,中華スープ(チンゲン菜・サクラエビ),肉豆腐,はるさめサラダ	フライドポテト
11	水	バウムクーヘン	御飯,さつまいものコーンスープ,牛肉と新ごぼうのしぐれ煮,きゅうりの昆布和え	手作りカルピスゼリー
12	木	梨,米このロールクッキー	御飯,豆腐のすまし汁,豚肉と秋ナスごま味噌炒め,じゃがいものチーズ焼き,梨	手作りホットケーキ
13	金	牛乳,こんぶあられ	牛乳,コッパン,クリームシチュー,鶏肉のオレンジ焼き,パンサンスー,お月見フルーツポンチ	カリボテスナック
14	土	クッキー		
15	日			
16	月		敬老の日	
17	火	パンダクッキー	御飯,マーボー豆腐,白身魚のフライ,さつまいもサラダ	ヨーグルト
18	水	チーズ	御飯,トマトスープ,鮭のマヨネーズ焼き,切干し大根の旨煮	手作り大学芋
19	木	ハイン缶,小魚スナック	御飯,みそ汁(じゃが芋・はんぺん),豚肉のごま炒め,ほうれん草和え,ハイン缶	手作りアメリカンドック
20	金	牛乳,キラキラコーンのお星さま	牛乳,わかめ御飯,かぶのスープ,ミートローフ,スパゲティサラダ	バナナ
21	土	ビスケット		
22	日		秋分の日	
23	月		振替休日	
24	火	バナナ,いちごウエハース	御飯,すまし汁(じゃが芋・しめじ),鶏のから揚げ,おくらとちくわの海苔あえ,バナナ	ドーナツ
25	水	りんご,動物ヨーチ	わかめご飯,さつまいもとベーコンのスープ,さばのみそ煮,きゅうり青じそ和え,りんご	手作り蒸しパン
26	木	コーンバー	御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,マカロニサラダ	動物ビスケット
27	金	牛乳,やさいコンソメリング	牛乳,炊込みごはん,わかめのすまし汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,もやしのナムル	手作りマシュマロフレーク
28	土	せんべい		
29	日			
30	月	牛乳,パンプキンせんべい	牛乳,御飯,みそ汁(卵・わかめ),かぼちゃコロッケ,フレンチサラダ,ふりかけ	手作り豆腐団子

日中は暑い日もありますが、朝夕の風にどことなく季節の移り変わりを感じ始めました。暑かった夏は残暑から秋へと移り変わり、子どもたちの遊びも「水遊び」から「運動あそび」へと変わりつつあります。暑い夏を乗り越えたくましくなった子どもたち。これから、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・と色々な秋を楽しみながら過ごしていきたいですね。

さて、食欲の秋がやってきますが、春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味(味がこってりとしていて、おいしい)というように食材の味わいも変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの秋の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

## おすすめ食材 さつまいもの栄養

秋の味覚の代名詞『さつまい』の主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり甘味が増します。しかし、カロリーは米や小麦の1/3程度と低い野菜です。皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらとしたもので、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

★食物繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が排泄を助け便秘を防ぎます。

★皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンCはみかんと同じくらい豊富で、加熱してもこわれにくい形で含まれています。

★骨や歯を形成するカルシウムは白米の7倍、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンCはナトリウムの排出に作用し高血圧を防ぐカリウムはトマトの2倍含まれています。

★さつまいもは、表皮から5mmほどの部分に全体量の約80%のポリフェノールが含まれているため、調理する際には皮つきのまま食べるのがオススメ!

