



平成24年度
10月の献立予定表

西田福祉会



日	曜日	献立名	材 料				
			体をつくるもの	働く力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ
1	月	牛肉と野菜のカレーソテー レタスのスープ フルーツ	牛肉・ベーコン		玉ねぎ・キャベツ・レタス・人参・しめじ・しいたけ・ピーマン	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	茶飯とろろおにぎり 番茶
2	火	松風焼き フルーツ コンソメスープ ブロッコリー ブチトマト	鶏ひき肉・卵・みそ・牛乳・ごま	パン粉・春雨	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ブチトマト・青ねぎ・わかめ・干しいたけ・しょうが	コンソメ・塩	くりクッキー 牛乳
3	水	五目きんぴら みそ汁 フルーツ	豆腐・さつま揚げ・みそ・鶏肉・薄揚げ・ごま煮干し	こんにゃく・砂糖・油	ごぼう・えのき・人参・わかめ	しょうゆ・みりん	白プリン 番茶
4	木	うなぎ丼 フルーツ みそ汁 ごま酢和え	豆腐・うなぎ蒲焼・みそ・かまぼこ・薄揚げ・煮干し・ごま	米・砂糖	ほうれん草・きゅうり・えのき・人参・もやし・わかめ	酢	きらずあげ 牛乳
5	金	ポトフ 春雨サラダ フルーツ	鶏肉・卵・ハム・ごま	じゃがいも・春雨・マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・セロリ・パセリ	塩・コンソメ・こしょう	ビスケット 牛乳
9	火	じゃがいもとベーコンのソテー みそ汁 チーズ フルーツ	豆腐・チーズ・みそ・ベーコン・薄揚げ・バター・煮干し	じゃがいも	えのき・わかめ	塩・こしょう	ごま塩おにぎり 番茶
10	水	きのこスープ 豚肉のしょうが焼き フルーツ	豚肉	砂糖・油	玉ねぎ・えのき・しめじ・マッシュルーム・まいたけ・人参・しょうが・パセリ	しょうゆ・コンソメ・みりん	お楽しみパン 牛乳
11	木	ゆかりごはん フルーツ みそ汁 スパゲティサラダ	みそ・薄揚げ・ちりめんじゃこ・ごま・煮干し	米・じゃがいも・スパゲティ	玉ねぎ・レタス・きゅうり・コーン・わかめ	和風ドレッシング	甘辛せんべい 番茶
12	金	赤魚のフライとオーロラソース コンソメスープ 千切りキャベツ フルーツ	赤魚・卵・ごま	パン粉・春雨・マヨネーズ・油・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・わかめ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	ヨーグルト ビスコ 番茶
15	月	シチュー 和風ドレッシングサラダ フルーツ	牛乳・ベーコン・生クリーム・バター	じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・人参・クリームコーン・きゅうり・レタス・パセリ	和風ドレッシング・コンソメ	のりおにぎり 番茶
16	火	さけの塩焼き フルーツ みそ汁 ほうれん草のピーナツ和え	さけ・みそ・薄揚げ・ピーナツ・煮干し	じゃがいも・砂糖	ほうれん草・玉ねぎ・もやし・わかめ	しょうゆ・塩	マカロニあべかわ 牛乳
17	水	ポークビーンズ りんごサラダ	豚肉・大豆	じゃがいも・マカロニ・砂糖	玉ねぎ・きゅうり・人参・キャベツ・りんご	ケチャップ・和風ドレッシング・コンソメ	フライビーンズ ジョア
18	木	栗ごはん フルーツ すまし汁 きゅうりとじゃこの酢の物	豆腐・くり・ちりめんじゃこ・ごま・花かつお	米・砂糖	きゅうり・人参・えのき・青ねぎ・わかめ	しょうゆ・酢・酒・塩	チーズ さきいか 番茶
19	金	チキンカツ 野菜スープ フルーツ 千切りレタス	鶏肉・卵・ベーコン	パン粉・油・小麦粉	はくさい・レタス・玉ねぎ・しいたけ・人参	しょうゆ・塩・こしょう	かりんとう 牛乳
22	月	焼き肉 すまし汁 フルーツ	牛肉・豆腐 ごま・花かつお		玉ねぎ・えのき・人参・ピーマン・青ねぎ・わかめ・しょうが	しょうゆ・みりん・酒	きなこぼたもち 番茶

★午前10時のおやつ(3歳未満児) 牛乳・ゼリー・バナナ・せんべい・ビスケットなど

23	火		遠足		お弁当の用意をお願いします		
24	水	千切り大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ	豆腐・鶏肉・薄揚げ・みそ・煮干し	こんにやく・砂糖	人参・えのき・切干し大根・干しいたけ・わかめ	しょうゆ	ホットケーキ 牛乳
25	木	カレーライス ヨーグルト和え フルーツ	ヨーグルト・牛肉・牛乳	米・じゃがいも・油	りんご・バナナ・玉ねぎ・人参・にんにく	カレールウ・こしょう・塩	ひとロゼリー ひとロカステラ 牛乳
26	金	鶏肉のそぼろ煮 むらくも汁 フルーツ	さつまいも・卵・鶏ひき肉・みそ	じゃがいも・砂糖・小麦粉	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ごぼう	しょうゆ・だしの素・塩	三色団子 番茶
29	月	肉じゃが みそ汁 フルーツ	豆腐・牛肉・みそ・薄揚げ・煮干し	じゃがいも・こんにやく・砂糖・油	玉ねぎ・人参・青ねぎ・さやいんげん・わかめ	しょうゆ・みりん	わかめおにぎり 番茶
30	火	野菜いため 卵スープ フルーツ	卵・豚肉・ごま		チンゲン菜・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・しいたけ・わかめ	コンソメ・塩・こしょう	ホットドック 牛乳
31	水	豚汁 ウインナーソーテー フルーツ	ウインナー・みそ・豚肉・薄揚げ	さといも・こんにやく・油	人参・玉ねぎ・大根・ほうれん草・はくさい・ごぼう・もやし・青ねぎ	ケチャップ・だし汁	ミレーフライ 牛乳

給食 だより

いいうんちでてるかな？
うんちチェックの仕方

毎日出ていますか？
かたちや色はどうですか？
うんちは健康状態のバロメーターです。

健康的なうんちは
「バナナうんち」

- バナナの形。
- くさいにおいはしない。
- おうど色。
- 硬すぎず、柔らかすぎず。
- いきまなくてもするっとする。



善玉菌『ビフィズス菌』を
活発にする『オリゴ糖』

腸内を健康にするビフィズス菌の働きを活発にするために、「オリゴ糖」がオススメです。

《オリゴ糖が多く含まれる食材》

- 大豆 ○玉ねぎ ○アスパラガス
- ごぼう ○きな粉 etc.

「糖分ひかえめ」「甘さひかえめ」

食品の包装でよく見かける「糖分ひかえめ」「甘さひかえめ」。どちらも同じように思いますが、実際は大きく違います。
「甘さひかえめ」は「味」の表現で製造者が自由に表現できます。
「甘さひかえめ」＝「糖分ひかえめ」ではないということです。
反対に「糖分ひかえめ」は基準に基づいて表示されます。
「糖分ひかえめ」＝糖類が食品100gあたり 5g以下
飲料100mlあたり 2.5g以下
どんなことが表示されているのか、表示されていることがどういう意味をもっているのか知ることも大切なことですね。



おじいちゃん
おばあちゃんと

4日 ふれあい会
うなぎ井のうなぎ
(徳右衛門さん)



お楽しみ給食

10日 お楽しみパン
(フレンドさん)



くりクッキー
栗ごはん