



10月の予定献立表

令和5年度

竹駒保育園

曜日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	鶏みそ焼き 切干大根和風サラダ しめじの味噌汁 オレンジ	♡ほかほかごはん♡ 肉豆腐 キャベツの甘酢和え もやしのみそ汁 キウイフルーツ	にらとじゃこのオムレツ 豚肉とピーマンの炒め カレー汁 ぶどう	ハンバーグ チーズサラダ 卵スープ 梨	♡遠足♡ 	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 茄子のみそ汁 バナナ
未満児 主食	さつま芋ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん
おやつ	ごまおこし 牛乳	黒糖入り蒸しパン 牛乳	カステラ 牛乳	バナナパイ 牛乳	ヨーグルト せんべい	
日 9	10	11	12	13	14	
献立	スポーツの日 	☆ほかほかごはん☆ タンドリーチキン シーザーサラダ ラーメン入りかきたま汁 りんご	肉じゃが いんげんのごま和え 凍り豆腐のみそ汁 ぶどう	南瓜オムレツ コーンサラダ はんぺんスープ 柿	豆腐のドライカレー じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	手作り弁当
未満児 主食		ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	
おやつ		豆腐のごまだれ団子 牛乳	甘食 牛乳	レアチーズ せんべい	ハムサンド 牛乳	
日 16	17	18	19	20	21	
献立	鶏真薯 拌三糸 南瓜のみそ汁 梨	☆ほかほかごはん☆ 鮭のムニエル にらと挽肉の卵とじ 豆腐のみそ汁 オレンジ	豚肉の野菜巻き ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 五目うどん ぶどう	豆腐とひじきのつくね ジャーマンポテト 大根汁 りんご	焼きそば ポパイサラダ 若布スープ バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きそば
おやつ	ココアケーキ 牛乳	りんごカスタード 麦茶	二層ゼリー 牛乳	ごまポッキー 牛乳	卵サンド 牛乳	
日 23	24	25	26	27	28	
献立	煮魚 磯辺和え のっぺい汁 柿	☆ほかほかごはん☆ 親子煮 カリフラワーサラダ もやしのみそ汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 春雨酢物 若布コーンスープ 梨	♡お誕生会♡ 五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま和え 花麩の清汁 ぶどう	なすのミートグラタン ツナサラダ 白菜と人参のみそ汁 オレンジ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 青菜のみそ汁 りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	りんごケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
日 30	31					
献立	がんもの含め煮 若布の酢みそ和え 吉野汁 梨	☆ほかほかごはん☆ ささみピカタ かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 柿				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	マドレーヌ 牛乳	クッキー 牛乳				

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。体内での食べ物の移動がゆるやかになり、急な血糖値の上昇を抑えます。

<多く含む食品> 野菜、芋類、海藻、果物など



不溶性食物繊維

水に溶けにくく、水分を吸収して膨らみます。膨らむことで腸壁を刺激し、腸の運動を促進します。

<多く含む食品> 穀物、こんにゃく、豆類、野菜、きのこなど



食物繊維がもたらす効果

便通の改善

主に不溶性食物繊維は便のかさが増し、また軟らかくなることで腸内の通過を良くします。

肥満予防

噛みごたえのある食品が多く、よく噛むことで満足感が得られ食べ過ぎ防止に！

食後の血糖値上昇を抑制

食事の最初に食物繊維をとることで小腸での消化・吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑えます。

コレステロール増加を防止

主に水溶性食物繊維は体内で粘度を増し、コレステロールや胆汁酸を吸着して排泄します。

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	501kcal	404kcal
たんぱく質	19.6g	18.3g
脂 肪	18.4g	18.9g



食物繊維はよく知られている「便秘予防」だけでなく、糖尿病や脂質異常症などの「生活習慣病予防」にも効果のある強いミカタなのです！水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のどちらにも偏らず、バランスよく摂取することを心がけましょう！