



10か月のこんだて



ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2017.10.1

27日はたいようさんは高尾山遠足です。
だいちさん、おおぞらさん、とんとん
さんはお弁当の日になります。
とんとんさんは初めてのお弁当です。
子どもたちの食べきる事ができる量のお
弁当の用意をお願いします。



10月からとんとんさんも幼児の献立
になります。
主におやつが主食系からおやつ系に
変わります。
柔らかくしたり、味付けを薄くした
り、食べやすくする配慮は引き続き
いたします。

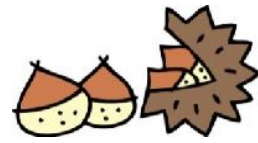


さつまいもを切ると、白い液体が
出ますが、これは「ヤラピン」
という成分です。
ヤラピンは腸の運動を促進し、
便をやわらかくしてくれます。
さつまいもが便秘に効果的なのは
食物繊維とヤラピンの相乗効果
が大きいといわれています。
他にもがん予防に効く「ガング
リオシド」
皮膚や血管の老化を防ぐ「ビタ
ミンC」
高血圧やむくみ予防に効く「カ
リウム」
また、いも類の中では「カルシ
ウム」も多く、特に皮の部分に
多いです。
さつまいもは、掘ってすぐより
も1ヶ月以上置いた方が甘さが
増しておいしくなります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび										
2 ゆうやけごはん きのこのくりーむはるまき きゃべつさらだ つくねじる なし おきなわどーなつ とうにゅう	3 すばげっていーみーとそーす ぽてとのちーずやき よーぐるとさらだ ちんげんさいのすーび きよほう しらすとーすと ぎゅうにゅう	4 じゅうごや かれーらいす えのきはたー ふうらいどぽてと ぎゅうにゅう なし つきみだんご むぎちゃ	5 ひじきごはん さけふうらい きりほしのにつけ なすとみょうがのみそしる きよほう にんじんつぶつぶくつきー むぎちゃ	6 ばたーろーる たんどりーちきん もやしのなむる くりーむしちゅー なし こざかなおにぎり むぎちゃ こんぶ	7 ごましおごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる きよほう じゃむむしばん とうにゅう										
9 たいいくのひ 	10 ういんなーぴらふ さつまいもときかなのよせあげ かぼちゃさらだ きのこじる かき やさいぼっきー ぎゅうにゅう いりこ	11 きつねうどん ひきにくのもちごめむし だいがくいも なし くるみのぼうんどけーき ぎゅうにゅう	12 いわのりごはん さかなのほいるむし ぽてとさらだ あおなのみそしる きよほう ふうらんすちーず ぎゅうにゅう	13 くろわっさん きのこのみーとろーふ ひじきさらだ さつまいものちーずしちゅー かき きなこぼたもち むぎちゃ	14 ぶりかけごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる なし ふうらいどぽてと とうにゅう										
16 やきそば にくじゃが しらたきのきんぴら ねぎとわかめのすーび かき たまごさんど ぎゅうにゅう びるーん	17 ごはん しゅうまい なすのひきにくいため ごもくちゅうかすーび みかん ちーめん むぎちゃ	18 はんぱーがー じゃがいものかれーいため こーんぼたーじゅ りんご ごへいもち むぎちゃ	19 こまつなごはん ちゃんちゃんやき こーんさらだ とうふときこのすましじる かき あっふるけーき むぎちゃ	20 きのこのくりーむすばげっていー かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーび みかん おしるこ むぎちゃ	21 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう										
23 しょくぱん つなぐらたん あまからごぼう にくだんごすーび かき ほっとけーき ぎゅうにゅう いりこ	24 うめぼしごはん さんまのちーずやき はんさんすう とんじる みかん くりーむさんど むぎちゃ	25 かれーうどん とりにくのくろすに かぶのしおこんぶあえ りんご ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	26 おたんじょうかい ぶりかけごはん からあげ なっとうさらだ わかめすーび きよほう せさみとーすと ぎゅうにゅう	27 おべんとうのひ たいよう たかおさんえんそく 	28 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる みかん ふうらいどぽてと とうにゅう										
30 なっとうごはん さつまいもころっけ こまつなとかきのおからあえ なめこじる りんご どうぶつつくつきー ぎゅうにゅう	31 しめじごはん とりにくのうめみそやき まかろにさらだ とうふとみょうがのすましじる かき きなこぱん むぎちゃ	今月の栄養価平均値  <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>569Kcal</td> <td>20.5g</td> <td>19.5g</td> </tr> </tbody> </table>					熱量	蛋白	脂質	幼児	569Kcal	20.5g	19.5g	★都合により、 一部メニューを 変更する場 合があります。	
	熱量	蛋白	脂質												
幼児	569Kcal	20.5g	19.5g												



10がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2017.10.1

27日はたいようさんは高尾山遠足です。だいちさん、おおぞらさん、どんどんさんはお弁当の日になります。どんどんさんは初めてのお弁当です。子どもたちの食べきることのできる量のお弁当の用意をお願いします。



10月からどんどんさんも幼児の献立になります。主におやつが主食系からおやつ系に変わります。柔らかくしたり、味付けを薄くしたり、食べやすくする配慮は引き続きいたします。



さつまいもを切ると、白い液体が出ますが、これは「ヤラピン」という成分です。ヤラピンは腸の運動を促進し、便をやわらかくしてくれます。さつまいもが便秘に効果的なのは食物繊維とヤラピンの相乗効果が大きいといわれています。他にもがん予防に効く「ガングリオシド」皮膚や血管の老化を防ぐ「ビタミンC」高血圧やむくみ予防に効く「カリウム」また、いも類の中では「カルシウム」も多く、特に皮の部分に多いです。さつまいもは、掘ってすぐよりも1ヶ月以上置いた方が甘さが増しておいしくなります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび									
2 ゆうやけごはん きのこのくりーむに きゃべつさらだ つくねじる なし むしばん とうにゅう	3 すばげっていーみーとそーす ぽてとのちーずやき よーぐるとさらだ ちんげんさいのすーび きよほう しらすとーすと ぎゅうにゅう	4 じゅうごや かれーらいす えのきはたー ふうらいどぽてと ぎゅうにゅう なし つきみだんご むぎちゃ	5 ひじきごはん さけふらい きりほしのにつけ なすのみそしる きよほう にんじんむしばん ぎゅうにゅう	6 ばたーろーる たんどりーちきん もやしのみそしる くりーむしちゅー なし こざかなごはん むぎちゃ	7 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる きよほう じゃむむしばん とうにゅう									
9 たいいくのひ 	10 ういんなーぴらふ さつまいもときかなのよせあげ かぼちゃさらだ きのこじる かき やさいぼっきー ぎゅうにゅう いりこ	11 きつねうどん ひきにくのもちごめむし だいがくいも なし ほっとけーき ぎゅうにゅう	12 いわのりごはん さかなのほいるむし ぽてとさらだ あおなのみそしる きよほう ちーずとーすと ぎゅうにゅう	13 くろわっさん きのこのみーとろーふ ひじきさらだ さつまいものちーずしちゅー かき きなこぼたもち むぎちゃ	14 ぶりかけごはん とりにくのけちやっふに さつまいものあまに もやしのみそしる なし ふうらいどぽてと とうにゅう									
16 やきそば にくじゃが しらたきのきんぴら ねぎとわかめのすーび かき たまごさんど ぎゅうにゅう びるーん	17 ごはん しゅうまい なすのひきにくいため ごもくちゅうかすーび みかん ちーめん むぎちゃ	18 ばたーろーる とうふはんぱーく じゃがいものかれーいため こーんぼたーじゅ りんご ごへいもち むぎちゃ	19 こまつなごはん ちゃんちゃんやき こーんさらだ とうふときこのすましじる かき なぼりたん むぎちゃ	20 きのこのくりーむすばげっていー かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーび みかん あんころもち むぎちゃ	21 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう									
23 しょくぱん つなぐらたん あまからごぼう にくだんごすーび かき ほっとけーき ぎゅうにゅう いりこ	24 ゆかりごはん さんまのちーずやき ばんさんすう とんじる みかん つなさんど ぎゅうにゅう	25 かれーうどん とりにくのくろすに かぶのしおこんぶあえ りんご ちーずりぞっと むぎちゃ	26 ようじおたんじょうかい ぶりかけごはん からあげ なっとうさらだ わかめすーび きよほう せさみとーすと ぎゅうにゅう	27 さけちゃーはん いそべやき ちゅうかあげなす わんたんすーび かき つなこーんぴざ ぎゅうにゅう	28 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに じゃがいものみそしる みかん ふうらいどぽてと とうにゅう									
30 なっとうごはん さつまいもころっけ こまつなとかきのおからあえ なめこじる りんご ほっとけーき ぎゅうにゅう	31 しめじごはん とりにくのうめみそやき まかろにさらだ とうふとこまつなのすましじる かき きなこばん ぎゅうにゅう	<div data-bbox="754 1593 919 1738" data-label="Image"></div> <p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>448Kcal</td> <td>16.6g</td> <td>15.0g</td> </tr> </tbody> </table>					熱量	蛋白	脂質	乳児	448Kcal	16.6g	15.0g	<div data-bbox="1413 1593 1742 1845" data-label="Text"> <p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p> </div> <div data-bbox="1756 1593 2071 1854" data-label="Image"></div>
	熱量	蛋白	脂質											
乳児	448Kcal	16.6g	15.0g											