

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする (作成者) 栄養士 野藤正子

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おもな材料 (原食)			献立名	おもな材料 (原食)		
		赤	黄	緑		赤	黄	緑
1	麦ごはん チキン照り焼き 春雨の中巻炒め みそ汁 梨	クラッカー スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	小麦 大豆 野菜	17 金	汁そば パンキンサラダ 白菜おひたし みかん	りんご いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 大豆 小麦 野菜
2	麦ごはん 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 きゅうりの甘酢 豆腐めん汁	せんべい くずもち ミルク	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	小麦 大豆 野菜	18 土	<b>運動会</b>		
3	麦ごはん 納豆 さばのみそ煮 人参シリシリ すまし汁 ぶどう	チーズ ミニマドレーヌ ミルク	さば 人参 豆腐	小麦 大豆 野菜	19 月	ポテトのカレー焼き みそ汁 りんご	クラッカー 二色クッキー 固形ヨーグルト	豚肉 小麦 大豆 野菜
4	親子どんぶり 白菜おひたし みそ汁 みかん	ウエハース ふかし芋 ミルク	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	小麦 大豆 野菜	20 火	麦ごはん 西京焼き コンニャクのソテー キャベツサラダ	クラッカー チーズ ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜
5	あわごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め マッシュポテト もずくスープ	クラッカー きなこクッキー ミルク	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	小麦 大豆 野菜	21 水	吹き寄せごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の卵とじ 白菜スープ 柿	バナナ 芋まんじゅう ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜
6	麦ごはん ししゃもの天ぷら きんぴらごぼう 大豆サラダ	チーズ ジャムサンド 固形ヨーグルト	ししゃも 大豆 ごぼう 油揚げ	小麦 大豆 野菜	22 木	麦ごはん ぶどう 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー トマト すまし汁	せんべい アップルケーキ ミルク	小麦 大豆 野菜
7	スパゲティミートソース スティックきゅうり とうもろこし かき揚げスープ	バナナ みそおにぎり ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	23 金	カツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ 枝豆	バナナ くろ梅 ミルクゼリー	豚肉 小麦 大豆 野菜
8	麦ごはん のり佃煮 豆腐のかき揚げ パクチョイ炒め 春雨スープ	せんべい チンピン ミルク	豆腐 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	24 土	あわごはん ポイルウィンナー 野菜チャンプルー 豚汁	ウエハース どら焼き ミルク	小麦 大豆 野菜
9	三色ごはん 紅芋サラダ トマト みそ汁	りんご ホットケーキ ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	25 月	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 納豆みそ 豆腐めん汁 ぶどう	クラッカー 大学芋 ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜
10	麦ごはん 豚つけのり 魚の照り焼き ほうれん草ソテー コーンスープ	ウエハース スナックパン ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	26 火	ローレルパン ハンバーグ コーンサラダ フライドポテト パンキンサラダ	チーズ しらすおにぎり 麦茶	豚肉 小麦 大豆 野菜
11	チキンカレー フルーツサラダ わかめスープ 枝豆	チーズ ブラウニー ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	27 水	くりごはん 魚のから揚げ きんぴらごぼう みそ汁	バナナ ミニゼンざい ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜
12	あわごはん 沖繩風煮つけ きゅうりの甘酢 みそ汁	バナナ 菓子パン ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	28 木	麦ごはん レバーフライ 春雨の中巻炒め あおさ汁	せんべい クイックパン ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜
13	あわごはん さんまのかば焼き 野菜炒め きゅうりの甘酢 もずくスープ	せんべい かるかん ミルク	さんま 小麦 大豆 野菜	小麦 大豆 野菜	29 金	麦ごはん レバーフライ 春雨の中巻炒め あおさ汁	ウエハース パースデーケーキ ミルク	豚肉 小麦 大豆 野菜

平成26年 10月号



ほんの少し、秋の気配です。  
1日の温度差がはげしいこの時期は、体調をくずしやすいので、十分に睡眠をとるなどして、疲れを残さないようにしましょう。



10月10日は 目の愛護デー



### 目は口ほどにものをいい...

「目は心の窓」ともいいますね。目は「見る」だけではなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

### 目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでも物を見る目はたらきには、**ビタミンA**が必要です。また、**たんぱく質**も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

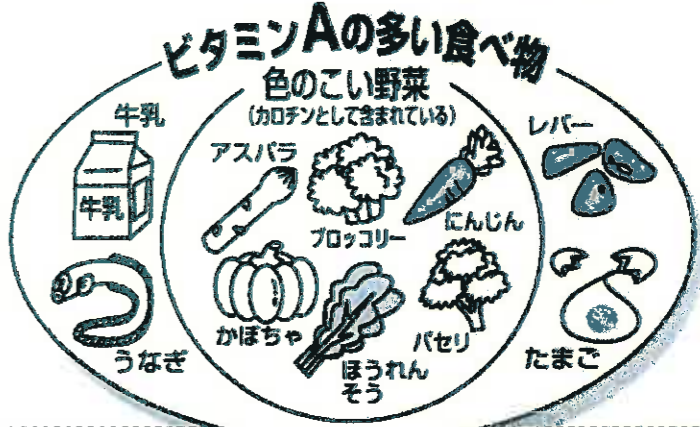
**ビタミンAをしっかりとって、目を守ろう!**



ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

### ★ 栄養剤に要注意 ★

ビタミンAは、とりすぎるとからだに悪い影響があります。栄養剤に頼る食生活は、とりすぎにつながりますので、気をつけましょう。体に必要な栄養素は、普段食事からとることを基本にしましょう。



### ★ とうがんと肉団子のスープ (給食献立から)

<材料> 4~5人分

豚ひき肉	130g	とうがん	200g
卵	1/2個	人参	50g
玉ネギ	20g	干しいたけ	5g
しょうが汁	少々	コンソメスープの素	約2包
かたくり粉	10g	塩こしょう	少々
塩こしょう	少々	しょうゆ	大1弱
ゴマ油		かたくり粉	大1弱

### <作り方>

- ① とうがんは皮と種をとり、3cmくらいのうす切りにする。
- ② もどした干しいたけ、人参はせん切りにする。
- ③ 玉ネギはみじん切りにする。
- ④ (A)をませあわせておく。
- ⑤ 鍋に②を入れ、煮立ったら、手にゴマ油をつけながら、③を団子にして入れる。
- ⑥ 肉団子が浮いてきたら、味つけしとうがんを入れる。
- ⑦ 最後に水溶きかたくり粉を入れて仕上げます。

- ★ とうがんに肉のうまみがついて、と〜でもおいしい!
- ★ とうがんは夏に収穫するけど、冬まで保存できるのでよだから、冬瓜とかくのですね。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 「母乳食の献立表」は、除害者だけにお配りしています。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。