


おいもを食べよう





実りの秋、収穫の秋がやってきました。

りんご、鮭、きのこ類、いも類などが旬を迎え、おいしく栄養も豊富です。

食事にもおやつにも大活躍の「おいも」。味や見た目だけでなく、豊富に含まれる栄養素にも違いがあります。

さつまいも : 食物繊維が豊富。腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に効果的。

じゃがいも : ビタミンCが豊富。肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりする。

さといも : カリウムが豊富。筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進める効果がある。

特有のヌルヌルとした成分は、胃壁を守り、消化を助けてくれる。

やまいも : でんぷんを分解する消化酵素（アミラーゼ）が豊富。消化を助けてくれる。

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	日			
2	月	煮魚 小松菜とひじきのあえもの 粉ふきいも かんきつ	せんべい	シュガートースト
3	火	炒め豆腐 かぼちゃのオイル焼 バナナ	クラッカージャムサンド	はちみつパウンドケーキ
4	水	豚肉のソース煮 野菜ソテー バイクドポテト かんきつ	しらすのかりかりチーズ	洋風おこし
5	木	五目煮 キャベツの即席漬 バナナ	オレンジゼリー	コーンピラフ
6	金	魚のからあげ 短冊サラダ さつまいもの甘煮 かんきつ	源氏パイ	もちもちパン
7	土	肉うどん バナナ	りんご蒸しパン	♪♪♪
8	日			
9	月			
10	火	鶏肉の塩焼き ごま酢あえ 粉ふきいも バナナ	ビスケット	鶏肉とごぼうのたきこみ
11	水	牛肉の甘辛煮 キャベツのレモン酢あえ バイクどかぼちゃ かんきつ	セサミトースト	クッキー
12	木	鶏肉の照焼き コロコロサラダ 茹ブロッコリー バナナ	ももヨーグルト	お好みボール
13	金	魚のみそマヨネーズ焼 中華風サラダ 人参の甘煮 かんきつ	コーン入りカップケーキ	りんご寒天
14	土	シチュー バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
15	日			
16	月	八宝菜 バイクどおさつ かんきつ	マカロニのあべ川風	ツナサンド
17	火	ムニエル ほうれん草のソテー 人参の甘煮 バナナ	せんべい	わかめおにぎり
18	水	大豆のいそ煮 キャベツの浸し かんきつ	グレープゼリー	小倉蒸しパン
19	木	魚の甘酢漬 うの花炒り 茹ブロッコリー バナナ	クラッカーチーズ	シュガーパイ
20	金	卵の野山焼 ジャコサラダ チーズポテト かんきつ	ビスコ	ほうれん草のケーキ
21	土	焼きそば バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪♪♪
22	日			
23	月	焼き豆腐の含め煮 ほうれん草のごまあえ かんきつ	サッポロポテト	クラッカーピザ
24	火	豚汁 納豆の磯あえ バナナ	ホットケーキ	しらすとひじきのごはん
25	水	豚肉の生姜焼 マカロニサラダ 茹ブロッコリー かんきつ	ビスケット	変わりくずもち
26	木	しいたけのがんもどき 切干大根の酢の物 さつまいもの煮付 バナナ	せんべい	レモンゼリー
27	金	♪♪♪	♪♪♪	♪♪♪
28	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	食パンのマヨネーズ焼	♪♪♪
29	日			
30	月	焼魚 冷拌三糸 かぼちゃの甘煮 かんきつ	バナナ	大学いも
31	火	れんこんドライカレー 大根の酢の物 ゼリー	せんべい	かぼちゃクッキー