

いろいろきのこ



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で、低カロリー。カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含み、便秘改善効果もあるということです。しかし、きのこによって豊富に含まれる栄養素は異なります。

しいたけ・・・うまみ成分でもあるグルタミン酸を多く含み、脳の老化を予防する効果がある。

えのきたけ・・・アミノ酸の一種GABAを豊富に含み、ストレスや疲労感を緩和する。

まいたけ・・・ビタミンDを豊富に含み、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。

しめじ・・・ビタミンDやB群を含み、不足しがちな必須アミノ酸のリジンも多く含む。

エリンギ・・・食物繊維を多く含み、便秘の解消だけでなく、腸のデトックス効果もある。

きのこだけでは食べにくい場合は、子どもが好きなメニューと組み合わせると食べやすくなるかもしれませんね。



献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	日			
2	月	豚肉の生姜焼 酢のもの 粉ふきいも かんきつ	ビスケット	きなこおにぎり
3	火	煮魚 ごま酢あえ かぼちゃの甘煮 バナナ	レモンゼリー	ホイールケーキ
4	水	大豆のいそ煮 キャベツの浸し かんきつ	バナナ	黒蒸しパン
5	木	若鶏のねぎソースかけ 中華風サラダ 人参の甘煮 バナナ	源氏パイ	冷やしうどん
6	金	けんちん汁 納豆の磯あえ かんきつ	シュガートースト	せんべい
7	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
8	日			
9	月	魚の味噌マヨネーズ焼 短冊サラダ さつまいもの煮付 かんきつ	クラッカー バナナ	きなこパウンドケーキ
10	火	きのこスパゲティ キャベツの即席漬 バナナ	しらすのかりかり チーズ	中華風おこわ
11	水	魚の酢豚風 塩もみきゅうり かんきつ	サッポロポテト	洋風おこし
12	木	炒め豆腐 チーズポテト バナナ	せんべい	クッキー
13	金	ムニエル きゅうりとなすの即席漬 かぼちゃのそぼろ煮 かんきつ	小倉ホットケーキ	グレープゼリー
14	土	肉うどん バナナ	ベイクドポテト	♪♪♪
15	日			
16	月			
17	火	なすと豚肉のみそ炒め 粉ふきいも バナナ	せんべい	ヨーグルトパン
18	水	炒めビーフン ごまきゅうり かんきつ	りんごゼリー	納豆チャーハン
19	木	魚の竜田あげ ひじきと切干大根のマリネ ベイクドポテト バナナ	ビスコ	セサミトースト
20	金	肉みそ丼 しらすと小松菜のあえもの かんきつ	コーン入り カップケーキ	ウインナーパイ
21	土	焼きそば バナナ	大学いも	♪♪♪
22	日			
23	月			
24	火	魚の照焼き 冷拌三糸 さつまいもの甘煮 バナナ	せんべい	みかん寒天
25	水	卵とじ きゅうりの即席漬 かんきつ	ももヨーグルト	キャロットケーキ
26	木	焼魚 和風サラダ なすのしぎ焼き バナナ	クラッカー チーズ	さつまいものスコーン
27	金	ハンバーグステーキきのこソースかけ コーンとチンゲン菜の炒め物 人参の甘煮 かんきつ	ビスケット	おかかおにぎり
28	土	カレー バナナ	マカロニのあべ川風	♪♪♪
29	日			
30	月	鶏肉の塩焼き スパゲティソテー 茹キャベツ ゼリー	せんべい	ドーナツ