



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	木	麦ごはん 魚の天火焼き 白菜とベーコンのスープ	牛乳 りんご	豆乳 さつま芋ドーナツ	牛乳・白身魚・粉チーズ・コンソメ・ベーコン・鳥がうだし・調整豆乳・豆乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・さつま芋・上新粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	りんご・玉ねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマトケチャップ・白菜・人参	豆乳・クラッカー
2 16	金	麦ごはん 中華スープ ピーマンと豚肉の炒め物 わかめの酢の物	牛乳 オレンジ	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉ケーキ	牛乳・鳥がうだし・豚肉・まぐろ油漬(缶)・かつわかめ・かつおだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・ごま油・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・米粉	オレンジ・えのきだけ・人参・青ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・大根・南瓜	豆乳・バナナ
3 17 31	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	豆乳 もも缶	りんごジュース 梨 かりんとう	調整豆乳・豚肉・あさり水煮・コンソメ・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・あられ	もも缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーンホール・マッシュルーム缶・トマトケチャップ・トマトピューレ・りんごジュース・梨	
5 19	月	麦ごはん チキンカツ トマト みそ汁(キャベツ)	牛乳 バナナ	スキムミルク 小松菜とブルーンのマフィン	牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・ホットケーキミックス・砂糖(三温糖)	バナナ・トマト・キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・干しブルーネ・小松菜	豆乳・りんご
6 20	火	麦ごはん 肉じゃが かき玉汁	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク 黒糖ゼリー クッキー	牛乳・牛肉・煮干しだし・鶏卵・鳥がうだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃが芋・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・黒砂糖・クッキー	キウイフルーツ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・チンゲンサイ	豆乳・梨
7 21	水	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳 みかん(缶)	豆乳 にんじんカップケーキ	牛乳・白身魚・鶏肉・煮干しだし・調整豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・里芋・片栗粉・小麦粉・バター	みかん・しょうが・さやいんげん・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ	豆乳・パン
8	木	ミルクパン 南瓜のシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんご ポップコーン	牛乳・鶏肉・鳥がうだし・脱脂粉乳・コンソメ・かまぼこ・ひじき	せんべい・ミルクパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・とうもろこし	南瓜・玉ねぎ・人参・フロッキー・マッシュルーム缶・きゅうり・りんご	豆乳・ビスケット
9 23	金	麦ごはん 清汁(白玉麩・わかめ) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 梨	飲むヨーグルト スイートポテト	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・厚揚げ・まぐろ油漬(缶)・鳥がうだしの素・ドリンクヨーグルト・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・白玉麩・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつま芋・マーガリン	梨・青ねぎ・玉ねぎ・人参・生しいたけ・コーンホール・さやいんげん・ほうれん草	豆乳・オレンジ
10 24	土	肉うどん バナナ	豆乳 パインアップル(缶)	りんごジュース 丸ポーロ	調整豆乳・牛肉・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・丸ポーロ	パインアップル(缶)・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
12 26	月	かしわごはん 魚の磯辺揚げ サラダ菜 大根のみそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク トマトのクッキー	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・油揚げ・魚・青のり・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ホットケーキミックス・砂糖(三温糖)	人参・ごぼう・しょうが・サラダ菜・大根・白菜・えのきだけ・青ねぎ・トマトジュース	豆乳・フルーツゼリー
13 27	火	ミルクパン チリコンカーン 野菜スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク 柿 クラッカー	牛乳・牛ひき肉・大豆・粉チーズ・鳥がうだし・脱脂粉乳	ウエハース・ミルクパン・ハヤシルウ・ドミグラスソース・植物油・じゃが芋・クラッカー	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトケチャップ・パプリカ・キャベツ・セロリ・パセリ・柿	豆乳・みかん
14 28	水	麦ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏肉・煮干しだし・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・里芋・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	バナナ・人参・さやいんげん・乾しいたけ・小松菜・レモン	豆乳・ビスケット
22	木	くりおにぎり 白身魚の焼きカレー風 レタス 柿とかぶのサラダ もみじ麩の清汁	牛乳 ウエハース	りんごジュース かぼちゃのモンブラン	牛乳・白身魚・チーズ・鶏卵・かつお・昆布だし	ウエハース・精白米・麦・さつま芋・小麦粉・植物油・カレーパウダー・すりごま・砂糖(三温糖)・もみじ麩・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトケチャップ・レタス・かぶ・きゅうり・柿・三つ葉・りんごジュース・南瓜	豆乳・バナナ
30	金	コッペパン ささみのコーンフレーク揚げ ソーセージミラ レタス みかん マセドアンサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 せんべい	スキムミルク ハロウィンクッキー	牛乳・鶏肉ささ身・鶏卵・ロースハム・プロセスチーズ・鶏肉・鳥がうだし・脱脂粉乳・コンソメ・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ・豆乳	せんべい・コッペパン・とうもろこし・小麦粉・揚げ油・マカロニ・マヨネーズ・植物油・バター・パイ皮・黒ごま・コーンスターチ・米粉・アーモンドパウダー・砂糖(三温糖)・さつま芋	コーンホール・きゅうり・人参・南瓜・玉ねぎ・フロッキー・マッシュルーム缶・レタス・みかん	豆乳・バナナ

気持ちの良い排便で元気に過ごそう

睡眠・食事・排便は健康的な生活を送る上で、とても大切です。
ぐっすり眠り、朝食をしっかり食べ、排便をすることで、気持ちよく一日をスタートしたいですね。
排便にはひとりひとりのリズムがあります。
毎日の排便でなくても、お腹の張りや排便時の痛みがなければ特に問題はありますが、上記の症状などがあるような場合は注意が必要です。
便が硬くなっている状態で排便をし、痛みを感じると、子どもは『ウンチをするのが怖い』と思い、我慢したり、排便に対するストレスを感じたりする恐れもあります。
できるだけ便が硬くならないように、毎日の食生活に気をつけましょう。
☆規則正しく、一日三食の食事をしっかりととりましょう
食事量が少なく便の材料が作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。一日三食、いろいろな食材をバランスよくとるように心がけましょう。
☆食物繊維を食事に取り入れましょう
食物繊維には不溶性と水溶性があります。二つの食物繊維をバランスよくとることが大切です。

不溶性食物繊維

玄米や押し麦などの穀類、イモ類、野菜、きのこ類など・・・

水溶性食物繊維

寒天・わかめ・昆布などの海藻類、果物、こんにゃくなど・・・

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。