



## 給食だより

令和2年9月30日発行  
大塚第一保育園

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：おもに調子をとどめる	延長保育おやつ
1	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・鳥ガラだし・ 豆乳	精白米・麦・小麦粉・ 植物油・さつま芋・ 上新粉・三温糖・揚げ油	りんご・玉葱・トマト・ にんにく・パセリ・白菜・ トマトケチャップ・人参	牛乳・クラッカー
2	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・鳥ガラだし・豚肉・ まぐろ油漬(缶)・カットわかめ・ かつおだし・脱脂粉乳・豆腐・ 木綿豆腐	精白米・麦・ゴマ油・植物油・ 三温糖・片栗粉・米粉	オレンジ・えのきたけ・人参・ 青ネギ・黄ピーマン・大根・ 赤ピーマン・ピーマン・玉葱・ 南瓜	牛乳・バナナ
3	土	スバゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	豆乳 桃(缶)	りんごジュース 梨 あられ	豆乳・豚肉・あさり水煮(缶)・ コンソメ・ドリンクヨーグルト・ 粉チーズ	スバゲティ・植物油・あられ	桃(缶)・コーンホール(缶)・梨・ マッシュルーム(缶)・ピーマン・ トマトケチャップ・人参・大根・ トマトピューレ・りんごジュース	
5	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 小松菜とブルーの マフィン	牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ・ 煮干しだし・合わせみそ・ 脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・小麦粉・ パン粉・揚げ油・三温糖・ ホットケーキミックス	バナナ・トマト・キャベツ・ 玉葱・人参・青ネギ・ 干しブルー・小松菜	牛乳・りんご
6	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・鳥ガラだし・寒天・ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・じゃが芋・ 植物油・三温糖・片栗粉・ 黒砂糖・クッキー	キウイフルーツ・玉葱・ 人参・グリーンピース・もやし・ 青梗菜	牛乳・梨
7	水	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳 みかん(7日) チーズ(29日)	豆乳 人参カップケーキ	牛乳・白身魚・鶏肉・鶏卵・ 煮干しだし・調整豆乳・ 脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・ 里芋・片栗粉・小麦粉・ バター	みかん・生姜・大根・人参・ さやいんげん・こんにゃく・ 牛蒡・生椎茸・青ネギ	豆乳・米粉パン
8	木	コッペパン 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・鳥ガラだし・ 脱脂粉乳・コンソメ・ かまぼこ・ひじき	せんべい・コッペパン・ 植物油・バター・小麦粉・ マヨネーズ・三温糖・ すりごま・とうもろこし	南瓜・玉葱・人参・きゅうり・ ブロッコリー・りんご・ マッシュルーム(缶)	牛乳・バナナ
9	金	麦ごはん 清汁(白玉ふ・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)・ 鶏ガラだしの素・鶏卵・ ドリンクヨーグルト・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉麩・ 植物油・三温糖・すりごま・ さつま芋・マーガリン	梨・青ネギ・玉葱・人参・ 生椎茸・さやいんげん・ コーン・ホール(缶)・ ほうれん草	牛乳・オレンジ
10	土	肉うどん バナナ	豆乳 バインアップル(缶)	りんごジュース 丸ポーロ	豆乳・牛肉・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・ 三温糖・丸ポーロ	バインアップル(缶)・玉葱・ 人参・青ネギ・バナナ・ りんごジュース	
12	月	かしわご飯 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 チーズ(以上児)	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・ 合わせみそ	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・ ホットケーキミックス	人参・ごぼう・生姜・大根・ サラダ菜・白菜・青ネギ・ えのきたけ・トマトジュース	牛乳・ゼリー
13	火	食パン チリコンカン 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・鳥ガラだし・ 脱脂粉乳	食パン・植物油・じゃが芋・ ハヤシルウ・ウエハース・ ドミグラスソース・クラッカー	玉葱・人参・にんにく・柿・ トマトケチャップ・パプリカ・ キャベツ・セロリー・パセリ	牛乳・みかん
14	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・三温糖・小麦粉・ グラニュー糖・無塩バター	バナナ・人参・乾椎茸・ さやいんげん・小松菜・ レモン	牛乳・せんべい
21	水	栗おにぎり 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 南瓜のモンブラン	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・バター 植物油・カレールウ・ すりごま・三温糖・もみじ麩	玉葱・人参・ピーマン・柿・ トマトケチャップ・レタス・ かぶ・きゅうり・三つ葉・ りんごジュース・南瓜	牛乳・パイ
28	水	コッペパン ささみのコーンフレーク揚げ ソーセージミイラ レタス・みかん マゼドアンサラダ 南瓜シチュー	牛乳 せんべい	スキムミルク ハロウィンクッキー	牛乳・鶏肉とささ身・鶏卵・ ロースハム・プロセスチーズ・ 鶏肉・鳥ガラだし・脱脂粉乳・ ウインナーソーセージ・豆乳・ コンソメ	コッペパン・とうもろこし・黒ゴマ・ コーンスターチ・植物油・米粉・ アーモンドパウダー・せんべい・ マカロニ・マヨネーズ・揚げ油・ バター・パイ皮・小麦粉・ 三温糖・さつま芋	コーンホール・ブロッコリー・ きゅうり・人参・南瓜・玉葱・ マッシュルーム(缶)・レタス・ みかん	牛乳・パイ

### 気持ちの良い排便で元気に過ごしましょう

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

不溶性食物繊維は便のかさを増し、水分を吸って膨張し、腸を刺激して、スムーズな排便を促す

- ・不溶性食物繊維を多く含む食品  
玄米や押し麦などの穀物、芋類、野菜、キノコ類など

#### 水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は、水分を抱き込んでゼリー状になり、便をやわらかくし、腸の中をゆるやかに移動して排便を楽にする

- ・水溶性食物繊維を多く含む食品  
寒天、わかめ、昆布などの海藻類、果物、こんにゃくなど