

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23 火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ポイルキャベツ すまし汁(豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき)	ヨーグルトの苺ジャムかけ 牛乳 バナナトースト	プレーンヨーグルト・しら・ 木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干 し(いりこ)・普通牛乳	強化米・マヨネーズ・食パン(市 販用)・無塩バター・砂糖	いちごジャム・パセリ・たまねぎ・マツ シュルーム水煮缶詰・コーン缶詰クリ ム・キャベツ・こまつな・えのきたけ・ 生わかめ
24 水	ご飯 ブルコギ 中華風スープ(たけのこ) メロン	牛乳 サブレ スキムミルク(全乳) アップルパイ	普通牛乳・牛もも・赤みそ・脱 脂粉乳	クッキー・強化米・砂糖・ごま 油・いりごま・パイ皮	にんにく・たまねぎ・にんじん・だい ずもやし・キャベツ・にら・たけのこ水 煮缶詰・生しいたけ・メロン・りんご
25 木	ご飯 鶏肉とマカロニのトマトシチュー ごぼうサラダ	もも缶 牛乳 オレンジ せんべい	若鶏もも・ロースハム・普通牛 乳	強化米・サラダ油・じゃがいも・ マカロニ・マヨネーズ・塩せんべ い	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・トマト ピューレ・ごぼう(ささごぼう)・きゅう り・コーン缶詰粒・オレンジ
26 金	ご飯 鮭のタルタル焼き 人参とピーマンのナムル 異いっばい味噌汁	牛乳 カール お茶 栄養たっぷり焼き	普通牛乳・べにざけ・鶏卵・木 綿豆腐・みそ・煮干し(いり こ)・しらす干し・ウイナー ソーセージ・プロセスチーズ	コーンスナック・強化米・マヨ ネーズ・ごま油・いりごま・さと いも・薄力粉・じゃがいも・サラ ダ油	たまねぎ・パセリ・にんじん・青ピー マン・だいこん・えのきたけ・蒸ねぎ・ゆ でれんこん・キャベツ・トマトケチャ ップ
27 土	かにかまあんかけ丼 味噌汁(油揚げ・茄子)	牛乳 ビスケット 牛乳 パン	普通牛乳・かにかまぼこ・鶏 卵・油揚げ・みそ・煮干し(い りこ)	ビスケット・片栗粉・強化米・パ ン(市販用)	根菜ねぎ・だいずもやし・干しいた け・たけのこ水煮缶詰・なす・蒸ねぎ
29 月	ご飯 竹の子汁 キャベツとチーズのサラダ パインアップル	プリン お茶 おにぎり	若鶏もも・鶏卵・煮干し(いり こ)・プロセスチーズ	カスタードプリン・強化米・じゃ がいも・マヨネーズ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・蒸 ねぎ・キャベツ・きゅうり・パインアッ プル・味付けのり
30 火	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 わかめときゅうりのえのき草和え バナナ	牛乳 プチロールケーキ スキムミルク(全乳) マカロニのきな粉和え	普通牛乳・ぶたひき肉・むきえ び・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな 粉	スポンジケーキ・強化米・サラ ダ油・砂糖・片栗粉・いりごま・マ カロニ	にんにく・しょうが・にんじん・たま ねぎ・蒸ねぎ・トマトケチャップ・チンゲ ンサイ・えのきたけ・生わかめ・きゅう り・バナナ



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	514	18.8	17.9	272	1.9	200	0.26	0.41	26	3.3	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%) ※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	555	20.8	18.5	272	2.2	213	0.30	0.40	31	3.9	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.35	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%) ※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

ブルーベリーってすごい!

栄養成分

アントシアニン
β-カロテン
ビタミンE
食物繊維

働き

抗酸化作用
腸内環境改善
疲れ目の予防と改善
生活習慣病の予防

葉はカルシウムや不飽和脂肪酸が豊富で、ポリフェノールが含まれているためお茶にして摂るのも○
果皮はポリフェノールのアントシアニンが豊富。皮には血糖の上昇を抑えるα-グルコシダーゼが含まれていますので皮ごと食べるのがおすすめです。

ブルーベリー+乳酸菌で善玉菌がパワーアップ!

ブルーベリーの食物繊維は、腸を炎症から守る効果があることが報告されています。
ヨーグルトなどの乳酸菌と摂ることで保護効果がアップするだけでなく善玉菌の増殖を助ける働きがあるため腸内環境の改善が期待できます。



視力は回復しないけど疲れ目は回復!

アントシアニンには目にある光の刺激を脳に伝達する「ロドプシン」という成分の再合成を活性にします。そのため疲れ目の症状を改善してくれるんです。



ブルーベリーって「スーパーフード」
なんだね Σ(°艸°*)

冷凍、加熱で栄養成分アップ!

「冷凍」

生のブルーベリーは冷蔵庫で1週間保存できます。食べきれない場合には冷凍保存が○



「加熱」

ブルーベリーのアントシアニンは加熱でも増加します。加熱しすぎない蒸しレンジがおすすめ。加熱してもアントシアニン以外の栄養は変化しないのでジャムにして食べるのが○



集中力や記憶力を改善

アントシアニンが脳の海馬に作用して、老化による記憶力の低下をおさえてくれます。さらに脳の血流を増やすことで、集中力もアップしてくれます。

