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
26	木	ご飯 酢鶏 きのこスープ みかん	プリン スキムミルク（全児） イタリアンお好み焼き	若鶏むね・鶏卵・脱脂粉乳・ツナ缶詰・プロセスチーズ・削り節	カスタードプリン・強化米・ごま油・砂糖・片栗粉・サラダ油・お好み焼き粉	にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・トマトケチャプ・えのきたけ・ぶなしめじ・みかん・キャベツ・トマト
27	金	ご飯 魚のマーマレード焼き 蒸し野菜 味噌汁（油揚げ・なめこ・わかめ）	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ツナマヨ蒸しパン	普通牛乳・しいら・油揚げ・煮干し（いりこ）・みそ・ツナ缶詰・鶏卵	衛生ボーロ・強化米・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス	マーマレード・にんじん・ブロッコリー・なめこ水煮缶詰・えのきたけ・葉ねぎ・生わかめ・たまねぎ・パセリ
28	土	豆乳味噌うどん キャベツのおかか和え	バナナ 牛乳 パン	ぶたもも・調整豆乳・みそ・削り節・普通牛乳	うどん・サラダ油・いりごま・パン（市販用）	バナナ・はくさい・根深ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ
30	月	ご飯 春雨汁 ほうれん草の白和え オレンジ	牛乳 プチドーナツ スキムミルク（全児） せんべい	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・鶏卵・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	ドーナッツ（市販用）・強化米・はるさめ・いりごま・砂糖・甘辛せんべい	干ししいたけ・かぼちゃ・葉ねぎ・にんじん・ほうれんそう・オレンジ

ぐんぐん・のびのび

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	513	19.7	17.1	290	2.0	182	0.27	0.44	27	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(%)	54 % 目安：50%以上、65%未満	たんぱく質エネルギー比(%)	15 % 目安：13%以上、20%未満	脂肪エネルギー比(%) ※2	30 % 目標：20%以上、30%未満

きらきら

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	554	22.0	17.6	298	2.4	190	0.31	0.44	33	3.9	1.8
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(%)	55 % 目安：50%以上、65%未満	たんぱく質エネルギー比(%)	16 % 目安：13%以上、20%未満	脂肪エネルギー比(%) ※2	29 % 目標：20%以上、30%未満

さつまいもを食べよう

さつまいもの美味しい季節がやってきました。ほくほく甘くて美味しいさつまいもは、健康にも美容にもいい万能食材です。

食物繊維やビタミン、ポリフェノールなど体にうれしい栄養がたっぷり詰まっています。

便秘解消＆腸内環境を整える

さつまいもといえば、やっぱり食物繊維の多さが魅力です。さらに、切った時に出てくる白い液体「ヤラピン」には、腸の動きをサポートし、便を柔らかくする働きがあります。「食物繊維」「ヤラピン」この 2 つの成分が一緒に働くことで、便通がスムーズになり、腸内の善玉菌も増えやすくなります。皮ごと食べるのがおすすめ。

美肌・アンチエイジング効果が期待

ビタミン C やビタミン E、ポリフェノールなどの抗酸化成分が豊富に含まれているため、紫外線やストレスによって発生する活性酸素を抑える働きがあり、シミやくすみの予防、ハリのある肌づくりに役立ちます。さつまいものビタミン C はデンプンに守られているので、加熱しても壊れにくいのもうれしいポイント。焼き芋・蒸し芋にしてもしっかり摂ることができます。

血糖値コントロールのサポート

さつまいもの主成分である炭水化物は、ゆっくりとエネルギーに変わる低 GI 食品です。血糖値の急上昇を抑え、満腹感が長続きしやすいのが特徴です。ただし、時間をかけて焼く焼き芋はデンプンの糖化が進み、GI 値が高くなりやすいとされているので、血糖値が気になる場合は蒸す・茹でるといった調理法を選ぶか焼き芋なら冷やして食べると良いでしょう。

免疫力アップ・疲労回復効果

風邪をひきやすい季節や疲れがたまりやすい時期に、さつまいもを取り入れることで免疫力の維持や疲労回復に役立ちます。
特にビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える過程で不可欠な成分で、不足すると疲れやだるさを感じやすくなります。
さつまいもは糖質とビタミン B1 を同時に摂れるため、効率的なエネルギー補給が可能です。

むくみの改善

さつまいもに豊富に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。
むくみが気になる時は、さつまいものスープやポタージュなど温かい料理にして食べると体を冷やさずにカリウムを効率よく摂取できるのでおすすめです。

皮やその周辺に栄養がギュッと詰まっているので、皮ごと使うのがおすすめです。