



食育だより



令和3年 10月 日清医療食品株式会社

朝晩涼しさを感じられる季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋といわれるように
たくさん身体を動かし、旬の食材をバランスよく食べましょう。

食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは
サルモネラ菌（おもに卵）や
カンピロバクター（おもに鶏肉）
などによる細菌性中毒と
ノロウイルス（おもに二枚貝や二次感染）
などのウイルス性中毒で、この2種類で全体の
約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを・・・
「つけない」「増やさない」「やっつける」
の3原則が大事です。

そのためには家庭でも、調理前はしっかり手
洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十
分に火を通すなどに気をつけましょう。

ハロウィンの由来

ハロウィンは秋の収穫祝い
と悪霊を追い払うヨーロッパ
のお祭りが起源とされていま
す。仮装したり、お化けカボ
チャを飾ることで、悪霊を怖
がらせて追い払っていたとい
われています。現在は仮装を
して楽しめるイベントとして
広がっています。



目によい食べ物

10/10日は目の愛護デーです。

目によい食べ物といえば、ビタミンAやC
を多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を
多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。

また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの
色素であるアントシアニンも、疲れ目の改
善や視力の回復に効果があるとして注目さ
れています。

血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんま
には血液をサラサラにする成分、
DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA
（エイコサペンタエン酸）が多く含
まれています。塩焼き、生姜煮、炊
き込みご飯、蒲焼きなどで味わっ
てみてください。



令和3年

10月



予定献立表



松島こども園
日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	金	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	豆腐 牛豚ミンチ ひじき 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ホット ケーキミックス バター 黒糖 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジャガ芋 きゅうり キャベツ セロリ 果物	くんぺん	
2日	土	五目ラーメン 春雨中華サラダ バナナ 牛乳	豚ミンチ ちくわ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 油 ごま 砂糖 せんべい ジャム	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 小松菜 パプリカ ほうれん草 白ねぎ	ゆかりおにぎり	
4日	月	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 ジャガ芋とキャベツのみそ汁 果物 牛乳	豚肩 鶏小間 わかめ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食 パン ジャム	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 しいたけ いんげん ん ジャガ芋 えのき ビーマン パプリカ コーン 果物	ツナマヨトースト	
5日	火	玄米ご飯 さわらのみそマヨネーズ'焼き ブロッコリー 千切イリチー ゆし豆腐 フルーツヨーグルト 牛乳	さわら 卵 糸こんにやく 豚も ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ さつま芋 小麦粉	長ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 ねぎ 果物	芋天ぷら	
6日	水	麦ご飯 かわいい揚げ煮 ブロッコリー炒め 果物 牛乳 キャベツのツナ和え 白菜のみそ汁	かわいい ツナ きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 バター つぶあん ホットケーキミックス	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 白菜 大根菜 果物	小倉ケーキ	
7日	木	あわご飯 クリームシチュー 南瓜サラダ 春雨スープ 果物 牛乳	鶏小間 チーズ 卵 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 春雨 ごま 小麦粉	ジャガ芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 果物	セサミクッキー	
8日	金	黒米ご飯 さばの塩焼き ツナと青菜のサラダ ヨーグルト さつま芋のみそ汁 牛乳	さば ツナ ヨーグルト 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター 車麩 コンプレック	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 赤ビーマン しめじ 白ねぎ かぼちゃ 果物	キャラメル麩	
9日	土	照り焼き丼 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	鶏も のり 厚揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 小松菜 果物	レモンケーキ	
11日	月	あわご飯 魚のみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 果物 牛乳	たら 糸削り 卵 もずく 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さ つま芋 バター	オクラ 人参 なら 貝割れ 果物	スイートポテト	
12日	火	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリー クープイリチー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	鶏も きざみ昆布 糸こ んにやく 豚も 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ バター ホットケーキミックス	ブロッコリー 切干大根 人参 しめじ 里芋 ほうれん草 果物	豆腐スコーン	
13日	水	お弁当会					マーブルケーキ
14日	木	もずく丼 青菜の納豆あえ 豚汁 果物 牛乳	もずく 豚ミンチ 豚肩 のり 納豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	ビーマン 赤ビーマン 小松菜 きゅうり 人参 ジャガ芋 ごぼう ねぎ コーン 南瓜 果物	南瓜クッキー	
15日	金	野菜そば 青菜と糸こんにやくソテー さつま芋のごま煮 果物 牛乳	豚も かまぼこ 糸こ んにやく さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖藕そば 砂糖 油 さつま芋 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 人参 しいたけ 果物	ジュースーおにぎり	
16日	土	ピピンバ丼 中華スープ チーズ 果物 牛乳	豚肩 チーズ ちくわ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま たい焼き	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 果物	ミニたいやき	
18日	月	ドライカレー 切干大根のマヨネーズ和え わかめスープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 ツナ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ごま バター 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム トマト 切干大根 パプリカ きゅうり ほうれん草 果物	アイスボックスクッキー	
19日	火	あわご飯 白身魚マヨネーズ焼き 牛乳 いんげん和え物 フルーツヨーグルト きんぴらごぼう なすと豆腐のみそ汁	たら 糸こんにやく 豚肩 豆腐 ヨーグルト 卵 ク リームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 ごま バター ホットケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ビーマン いんげん ごぼう 人 参 なら なす ねぎ 果物	チーズ蒸しパン	
20日	水	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め クリームスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 しらす 牛乳	米 押麦 パン粉 油 小 麦粉	玉ねぎ パプリカ ジャガ芋 小松菜 コーン キャ ベツ 人参 果物	ココア揚げパン	
21日	木	あわご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 オクラの梅和え 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物 牛乳	鶏も 豆腐 豚も 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび ごま 砂糖 油 そうめん ホットケキ ミックス バター	オクラ キャベツ 人参 しいたけ ねぎ 果物	きなごさブレ	
22日	金	ケチャップライス チキンかつ ブロッコリー パンプキンスープ 白菜ソテー デザート 牛乳	ウインナー 鶏も ツナ ヨーグルト 牛乳	米 食パン 小麦粉 パン粉 油 ジャム	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 白菜 人参 なら 南瓜 マッシュルーム 果物	ジャムサンド	
23日	土	タコライス 豆腐スープ 果物 牛乳	牛豚ミンチ チーズ わか め ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ジャム たまごボーロ	玉ねぎ レタス トマト 人参 小松菜 白ねぎ 果物	たまごボーロ	
25日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 杏仁 小麦粉 油	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ なら キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物	サーターアングギー	
26日	火	あわご飯 さばのタンドリー風 野菜サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 果物 牛乳	さば ヨーグルト チーズ きざみ揚げ 卵 牛乳	米 もちきび ごまドレ 油 砂糖 セリー	ジャガ芋 ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほう れん草 果物	ちんぴん	
27日	水	カツ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー 牛乳	ポークカツ 卵 ツナ ゆし豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 マカロニ 砂 糖 マヨネーズ セリー 食 パン バター	玉ねぎ みつば きゅうり ねぎ ビーマン 果物	ピザトースト	
28日	木	クリームスパゲティ 野菜スープ いんげんのサラダ 果物 牛乳	ウインナー 鶏小間 ツな のり 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 パ ター 米 油味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いん げん キャベツ トマト 大根 果物	油みそおにぎり	
29日	金	さつま芋ご飯 さわらの梅煮 キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物 牛乳	さわら 塩昆布 ひじき ツ な クリームチーズ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレ 小麦粉 油 バター	キャベツ ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ 南瓜 果物	南瓜のチーズケーキ	
30日	土	運動会					



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

