

10月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考					
			あかのなかま 血・肉・菌・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g		
1金	栗ご飯 さばごまみそ漬け焼き 和風肉みそサラダ	わかめかき玉汁 プチグレーゼリーFe 牛乳	飲むヨーグルトプルーンFe せんべい	さば みそ 豚肉 たまご 牛乳 さば削り節	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ わかめ 玉ねぎ 豆苗	米 栗 ごま サラダ油 ごま油	566	22.9	20.9	1.8	
4月	ごはん ツナカレー 中華かまぼこ枝豆サラダ	南瓜レーズンバター煮 チーズ鉄分Ca 牛乳	ソファールヨーグルト	ツナ かまぼこ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 枝豆 南瓜 レーズン	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油 砂糖 バター	504	16.2	17.4	1.7	
5火	ごはん 豚肉野菜炒め トマトの甘酢和え	豆腐冬瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 お米のタルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ねぎ 人参 もやし トマト 玉ねぎ 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	526	23.6	19.3	1.4	
6水	ごはん・のりふりかけ カツオフライ ほうれん草ごま和え	ワンタンスープ プチリンゴゼリーFe 牛乳	ジョアマスカット チーかま	かつお かまぼこ 豚肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 わかめ 玉ねぎ もやし のり	米 大豆油 ごま	476	9.4	19.2	1.5	
7木	ごはん 白身魚みそマヨ焼き キラキラきんぴら	けんちん汁 ソフトドライプルーン 牛乳	牛乳 カステラ	メルルーサ 油揚げ 牛乳 減塩さつま揚げ みそ 木綿豆腐 さば削り節	えのきたけ 人参 大根 いんげん ごぼう ねぎ プルーン	米 サラダ油 ごま油 エッグケアマネース 砂糖 白滝	514	15.7	22.3	2.2	
8金	きのこミートソース チーバくん厚焼き玉子 キャベツツナサラダ	ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	503	19.7	19.1	1.6	
11月	十六穀米 ドライカレー みそこんにゃく煮	ツナ野菜ナムル プチアセロラゼリーFe 牛乳	牛乳 ブルーベリークレープ	豚肉 水煮大豆 みそ ツナ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース ほうれん草 もやし / ごま油 ごま	米 十六穀米 サラダ油 米粉 砂糖 こんにゃく	523	20.4	19.4	1.3	
12火	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの中華漬け	きのこのみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 さば削り節 鶏肉 たまご みそ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 きゅうり えのきたけ しめじ なめこ わかめ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	466	14.3	17.9	1.8	
13水	ごはん さばのみそ煮 イタリアンサラダ	中華コーンスープ チーズ鉄分Ca 飲むヨーグルトプルーンFe	牛乳 カエデの実	さば みそ たまご 飲むヨーグルトプルーンFe チーズ	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	587	23.1	21.3	1.6	
14木	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツ いりとり	ほうとう りんご 牛乳	ソファールヨーグルト	豆腐 魚すり身 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	人参 れんこん 隠元 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ りんご のり	米 大豆油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖 ほうとう	483	13.6	19.5	1.4	
15金	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き 中華枝豆かまぼこサラダ	にんにくスープ 果物と合わせるゼリー リンゴジュース	牛乳 塩せんべい	銀鱈 かまぼこ たまご	人参 きゅうり 枝豆 小松菜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ フルーツミックス	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 アロエ缶詰 /	すみれ組リクエスト献立	456	11.3	18.1	1.3
18月	ごはん メバルスタミナ漬け焼き 野菜炒めカレー味	もずくのおすまし プチピーチゼリーFe 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	メバル たまご 牛乳 さば削り節	キャベツ 人参 コーン しめじ もずく 小松菜 えのきたけ 豆苗	米 サラダ油	450	17.7	19.3	0.9	
19火	ごはん マーボー豆腐 キャベツわかめかまぼこ酢の物	つくねだんご ソフトドライプルーン 牛乳	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 蒲鉾 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ わかめ キャベツ プルーン	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ごま	515	17.3	19.3	1.7	
20水	ごはん さんまかつお節煮 切り干し大根のマリネ	冬瓜コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 ジャムサンド	さんま かつお節 かまぼこ 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり 冬瓜 豆苗 クリームコーン缶詰 りんご /	米 砂糖 ごま油 片栗粉	556	20	19.9	2.1	
21木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜いんげん含め煮	いわしのつみれ汁 オレンジ 牛乳	飲むヨーグルトプルーンFe 玄米小丸せんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳 たまご	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 いんげん 大根 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉	505	14.5	20.3	1.7	
22金	けんちんうどん 焼き栗コロッケ 柿なます	ちばらくヨーグルト 牛乳	ジョアマスカット バタースティック	鶏肉 なんと巻き 油揚げ さば削り節 ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 柿 人参 大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつま芋 栗 大豆油	479	11.5	17.3	1.6	
25月	十六穀米 ポークカレー ひじきのマリネ	れんこんきんぴら オレンジ 牛乳	牛乳 パンプキンパバロア	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 干しひじき きゅうり れんこん オレンジ	十六穀米 米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	513	19.9	17.6	1.7	
26火	スタミナ丼 トマトサラダ さつま芋ポターージュ	グレープフルーツ 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト 玉ねぎ きゅうり パセリ グレープフルーツ	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 オリーブ油 さつま芋 バター 片栗粉	528	20.2	18.7	1.5	
27水	ハヤシライス きゃべつのなめたけ和え 里芋味噌田楽	チーズ鉄分Ca 牛乳	牛乳 ハロウィン米粉ケーキ	豚肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ きゃべつ えのきたけ	米 サラダ油 ごま 里芋 砂糖	531	20.6	18.1	2.1	
28木	豚丼 ツナナムル 豆腐油あげのみそ汁	ソフトドライプルーン 牛乳	牛乳 南瓜クリーム餅	豚肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし わかめ プルーン	米 しらたき 砂糖 ごま ごま油	541	19.3	21.1	2	
29金	たまごサンド 南瓜入りハンバーグ 野菜三色炒め	パンプキンシチュー ハロウィンプリン 牛乳	牛乳 南瓜蒸しパン	豚肉 鶏肉 牛乳 たまご	もやし 人参 なら 南瓜 玉ねぎ コーン	食パン サラダ油 ごま油 ごま	ハロウィン献立	563	24.1	22.1	2.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g	
1金	栗ご飯 さばごまみそ漬け焼き 和風肉みそサラダ	わかめかき玉汁 プチグレーゼリーFe 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe せんべい するめいか	さばみそ 豚肉 たまご 牛乳 さば削り節	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ わかめ 玉ねぎ 豆苗	米 栗 ごま サラダ油 ごま油	626 24.7	24.1 2.2
4月	ごはん ツナカレー 中華かまぼこ枝豆サラダ	南瓜レーズンバター煮 チーズ鉄分Ca 牛乳	ソファールヨーグルト	ツナ かまぼこ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 枝豆 南瓜 レーズン	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油 砂糖 バター	1号認定児振替休業 604 19.9	18.5 2.2
5火	ごはん 豚肉野菜炒め トマトの甘酢和え	豆腐冬瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 お米のタルト	豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ねぎ 人参 もやし トマト 玉ねぎ 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	611 22.3	26.1 1.7
6水	ごはん・のりふりかけ カツオフライ ほうれん草ごま和え	ワンタンスープ プチリンゴゼリーFe 牛乳	ジョアマスカット チーかま ソフトせんべい	かつお かまぼこ 豚肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 わかめ 玉ねぎ もやし のり	米 大豆油 ごま	514 22.6	12.0 1.9
7木	ごはん 白身魚みそマヨ焼き キラキラきんぴら	けんちん汁 ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 カステラ	メルルーサ 油揚げ 牛乳 減塩さつま揚げ みそ 木綿豆腐 さば削り節	えのきたけ 人参 大根 いんげん ごぼう ねぎ ブルー	米 サラダ油 ごま油 エッグアモネーズ 砂糖 白滝	586 24.3	17.4 2.7
8金	きのこミートソース チーバくん厚焼き玉子 キャベツツナサラダ	ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 クラッカー 果汁グミ青りんご	豚肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ マッシュルーム しめじ 椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 コーン /	624 22.4	26.1 1.8
11月	十六穀米 ドライカレー みそこんにゃく煮	ツナ野菜ナムル プチアセロラゼリーFe 牛乳	牛乳 ブルーベリークレープ	豚肉 水煮大豆 みそ ツナ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース ほうれん草 もやし /	米 十六穀米 サラダ油 米粉 砂糖 こんにゃく ごま油	594 20.7	22.3 1.6
12火	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの中華漬け	きのこのみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 さば削り節 鶏肉 たまご みそ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 きゅうり えのきたけ しめじ なめこ わかめ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	562 21.0	16.0 2.3
13水	ごはん さばのみそ煮 イタリアンサラダ	中華コーンスープ チーズ鉄分Ca 飲むヨーグルトブルーFe	牛乳 カエデの実	さば みそ たまご 飲むヨーグルトブルーFe チーズ	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン 缶詰	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	644 22.6	23.9 1.7
14木	ごはん・のりふりかけ 豆腐カツ いりとり	ほうとう りんご 牛乳	ソファールヨーグルト	豆腐 魚すり身 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	人参 れんこん 隠元 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ りんご のり	米 大豆油 こんにゃく 里芋 ごま油 砂糖 ほうとう	613 20.2	16.9 2.0
15金	ごはん 銀鱈塩こうじみそ焼き 中華枝豆かまぼこサラダ	にんにくスープ 果物と合わせるゼリー リンゴジュース	牛乳 塩せんべい 青のり小魚	銀鱈 かまぼこ たまご	人参 きゅうり 枝豆 小松菜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ フルーツミックス	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 アロエ缶詰 /	546 21.2	12.2 1.8
18月	ごはん メバルスタミナ漬け焼き 野菜炒めカレー味	もずくのおすまし プチピーチゼリーFe 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	メバル たまご 牛乳 さば削り節	キャベツ 人参 コーン しめじ もずく 小松菜 えのきたけ 豆苗	米 サラダ油	509 20.5	19.0 0.9
19火	ごはん マーボー豆腐 キャベツわかめかまぼこ酢の物	つくねだんご ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 さつまポテト	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ わかめ キャベツ ブルー	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ごま	595 22.2	19.7 2.1
20水	ごはん さんまかつお節煮 切り干し大根のマリネ	冬瓜コーンスープ りんご 牛乳	牛乳 ジャムサンド	さんま かつお節 かまぼこ 牛乳	切り干し大根 人参 きゅうり 冬瓜 豆苗 クリームコーン缶詰 りんご /	米 砂糖 ごま油 片栗粉	636 20.9	20.4 2.3
21木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜いんげん含め煮	いわしのつみれ汁 オレンジ 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe 紫芋チップス クラッカー	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳 たまご	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 いんげん 大根 ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉	616 22.6	16.8 1.8
22金	けんちんうどん 焼き栗コロッケ 柿なます	ちばらくヨーグルト 牛乳	ジョアマスカット バタースティック	鶏肉 なたと巻き 油揚げ さば削り節 ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 ごぼう 柿 人参 大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつま芋 栗 大豆油	587 21.7	12.9 2.0
25月	十六穀米 ポークカレー ひじきのマリネ	れんこんきんぴら オレンジ 牛乳	牛乳 パンプキンババロア チーズおかき	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 干しひじき きゅうり れんこん オレンジ	十六穀米 米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	613 19.4	23.0 2.2
26火	スタミナ丼 トマトサラダ さつま芋ポタージュ	グレープフルーツ 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 トマト 玉ねぎ きゅうり パセリ グレープフルーツ	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 オリーブ油 さつま芋 バター 片栗粉	634 21.7	23.9 2.0
27水	ハヤシライス きゃべつのなめたけ和え 里芋味噌田楽	チーズ鉄分Ca 牛乳	牛乳 ハロウィン米粉ケーキ	豚肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ きゃべつ えのきたけ	米 サラダ油 ごま 里芋 砂糖	619 20.7	22.7 2.7
28木	豚丼 ツナナムル 豆腐油あげのみそ汁	ソフトドライブルー 牛乳	牛乳 南瓜クリーム餅	豚肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし わかめ ブルー	米 しらたき 砂糖 ごま ごま油	629 24.7	21.9 2.4
29金	たまごサンド 南瓜入りハンバーグ 野菜三色炒め	パンプキンシチュー ハロウィンプリン 牛乳	牛乳 南瓜蒸しパン	豚肉 鶏肉 牛乳 たまご	もやし 人参 南瓜 玉ねぎ コーン	食パン サラダ油 ごま油 ごま	④ハロウィン献立 653 25.4	26.7 3.3



食育だより



令和3年10月

実りの秋になりました。秋は、お米やいも類、木の実やきのこなど、さまざまな作物が実る時期です。秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくることから『食欲の秋』ともいわれます。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

10月は、食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食べ物の食べ方や生活の工夫で解決できることからはじめましょう。

旬の食べ物を使う！



旬とは、その食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。

素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に料理をする。



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は計画的に！



必要な分だけ購入できるよう事前にチェックをし、加工食品の消費期限と賞味期限を見て、すぐに食べきれそうなものは、日付けの新しさにこだわらずに購入しましょう。

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動になります。

食育クイズ

Q 子どもから大人まで、人気メニューのハンバーグを最初に発明した国は？
① アメリカ ② ドイツ ③ 日本

A ② 18世紀ごろ、ドイツのハンブルグという街で、硬くて安い肉をひき肉にして焼いたのが始まりといわれています。日本に伝わった時期ははっきりしていませんが、一般的な家庭料理となったのは1950年代の中ごろです。

食のまめ知識



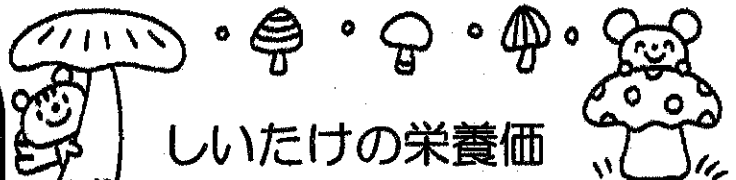
米が『新米』と呼べる期間はいつ？

こども園では、9月上旬から長柄町産の新米を炊いて食べています。

ツヤツヤ、もちもちの美味しいコシヒカリ100%のご飯です。

食品の表示制度を定めているJAS法によると、新米は、夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のことです。

精米日が新しいもののほうが一般的においしいとされているので、精米日も確認するといいですね。



しいたけの栄養価

しいたけは、生でそのまま食べるより、わずか1時間程度でも天日干しをすると、ビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し骨の元であるカルシウムがより吸収されるようになります。

また、がん予防、免疫力の強化に効果があるとされています。

食物繊維も多く腸内環境も整えてくれます。

