

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・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 塩分量g
3月	ごはん 元気ヨーグルト 野菜カレーハンバーグ添え イタリアンサラダ 牛乳	ジョアマスカット クラッカー	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ トマト	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	521 19.6	16.2 1.6
4火	ごはん きこの玉子スープ 秋さわら南瓜味噌漬け焼き 肉じゃが オレンジ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	さわら みそ 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 椎茸 しめじ なめこ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖	418 24.1	16.2 1
5水	ごはん・のりふりかけ 豆腐冬瓜みそ汁 イカナゲット、◎ポテトフライ 鉄分Caチーズ 油揚げと野菜の和え物 牛乳	ソファルヨーグルトブドウ	イカ 油揚げ 木綿豆腐 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 冬瓜 わかめ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 砂糖	450 19.4	18.2 1.6
6木	ごはん さつま芋ポターージュ わかたしごま照り焼き 野菜のレモン和え 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ ブルーベリー	米 砂糖 オリーブ油 さつま芋 バター 生クリーム 片栗粉	525 19.1	21 1.6
7金	栗ご飯 もずくのおすまし 銀鮭塩こうじみそ焼き いりとり 目の愛護デーブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 お米deブルーベリータルト	銀鮭 鶏肉 さば削り節 牛乳	人参 れんこん 隠元 もずく 小松菜 豆苗 えのきたけ 玉ねぎ	米 栗 ごま 里芋 こんにやく 砂糖 ごま油	517 20.7	18.4 1.7
11火	ごはん 中華コーンスープ 炒り豆腐 グレープフルーツ 柿なます 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 かき 大根 きゅうり クリームコーン缶詰 グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	468 18.6	14.3 1.2
12水	ごはん・のりふりかけ 凍り豆腐みそ汁 ハスカレー挽肉合わせ揚げ 鉄分Caチーズ 冬瓜のうすくず煮 牛乳	カップdeヤクルト	豚肉 鶏肉 みそ さば削り節 チーズ 凍り豆腐 牛乳	はす 冬瓜 人参 椎茸 枝豆 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 パン粉 片栗粉 砂糖	421 18.9	16.1 1.6
13木	ごはん ポトフ 白身魚コーンマヨ焼き かまぼこ野菜炒め 牛乳	牛乳 メープルサンドイッチ	メルルーサ かまぼこ シヤウエッセン 牛乳	とうもろこし缶詰 もやし キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ /	米 サラダ油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	479 20.4	17.6 1.8
14金	きのこたっぷりスパゲティ ほうれん草ごま和え 牛乳 果物アロエのヨーグルト和え	牛乳 お米deさつま芋栗タルト	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ マッシュルーム フルーツ缶詰 / ごま 砂糖 椎茸 グリンピース ほうれん草 コーン アロエ缶詰	スパゲティ オリーブ油	506 18.9	19.9 1.2
17月	牛丼 リンゴ キャベツわかめの酢の物 ほうとう 牛乳	牛乳 おさつスティック	牛肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ わかめ 南瓜 大根 人参 椎茸 ねぎ りんご	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 白滝	505 18.0	17.8 2.1
18火	ごはん にんにくスープ めかじきねぎみそ焼き さつま芋コーンサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 黒ごまプリン	めかじき みそ たまご 牛乳	ねぎ コーン 枝豆 小松菜 大蔴 オレンジ えのきたけ 小松菜	米 サラダ油 ごま さつま芋 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	532 22.8	20.7 1.3
19水	ごはん・のりふりかけ きんぴらみそ汁 豆腐ナゲット、◎ポテトフライ チーズ 南瓜の鶏そぼろ煮 飲むヨーグルトFe	牛乳 焼きおにぎり	豆腐 さかなすり身 鶏肉 豚肉 みそ チーズ さば削り節 飲むヨーグルト	南瓜 枝豆 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	530 17.8	15.6 1.6
20木	ごはん 韓国風わかめスープ マーボートマト豆腐 グレープフルーツ ブロッコリーツナ和え 牛乳	ソファルヨーグルトブドウ	豚肉 木綿豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく トマト缶詰 ブロッコリー コーン もやし グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油	517 19.9	14 1.1
21金	カレーうどん ぶどうゼリー カボチャ入りハンバーグ オレンジジュース ひじきのツナマリネ 牛乳	牛乳 お米de南瓜マフィン	豚肉・なると巻き ツナ さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 南瓜 ひじき きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油	ばら組リクエスト献立 551 17.7	17.5 2.3
24月	ハヤシライス、十六穀米 牛乳 中華かまぼこ枝豆サラダ 山形フルーツヨーグルト和え	牛乳 クラッカー	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 人参 きゅうり 枝豆 山形フルーツ /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま油	510 18.7	19.4 1.7
25火	ごはん なら春雨たまごスープ さばのみそ煮 リンゴ ポパイソテー 牛乳	ソファルヨーグルトブドウ	さば みそ たまご 牛乳	ほうれん草 コーン しめじ 人参 生姜 大蔴 椎茸 なら りんご	米 サラダ油 バター ごま油 春雨	481 19.4	18.2 1
26水	ごはん・のりふりかけ さといもみそ汁 豆腐のまさご揚げ 鉄分Caチーズ はりはり漬け 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ 切り干し大根 小松菜 冬瓜 のり	米 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 里芋	484 18.4	22.1 1.8
27木	ごはん 冬瓜コーンスープ 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 牛乳 五目しらたききんぴら オレンジ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	メルルーサ 水煮大豆 たまご 牛乳	玉ねぎ れんこん ごぼう 椎茸 人参 冬瓜 豆苗 クリームコーン缶詰 オレンジ / 片栗粉 白滝	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油	441 18.3	15.6 1.6
28金	ハンバーガー リンゴゼリー きゅうりの中華漬け 牛乳 パンキンシュチュウ	牛乳 ハロウィン米粉カップケーキ	鶏肉 牛乳	トマト キャベツ きゅうり 南瓜 人参 玉ねぎ コーン	食パン マーガリン サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	482 17.4	19.7 2.1
31月	ごはん・のりふりかけ にんにくスープ かぼちゃひき肉フライ パンプキンパロア ジャコ油揚げ野菜和え 牛乳	牛乳 南瓜クリームもち	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ たまご 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 にんにく えのきたけ ねぎ のり 南瓜	米 大豆油 パン粉 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	ハロウィン献立 508 17.4	18.1 1.4

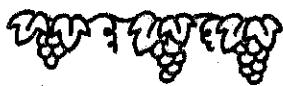
※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月予定献立表

日	屋 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	
3月	ごはん 野菜カレーハンバーグ添え イタリアンサラダ 牛乳	ジョアマスカット かむカムこんにやく クラッカー	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ トマト	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 オリブ油	短時間児振替休	593 21.0	17.6 2.0
4火	ごはん 秋さわら南瓜味噌漬け焼き 肉じゃが 牛乳 オレンジ	牛乳 茹で枝豆	さわら みそ 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 椎茸 しめじ なめこ オレンジ	米 サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖		489 26.5	17.6 1.1
5水	ごはん・のりふりかけ イカナゲツト、◎ポテトフライ 油揚げと野菜の和え物 豆腐冬瓜みそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	ソールヨーグルトブドウ	イカ 油揚げ 木綿豆腐 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 冬瓜 わかめ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 砂糖		566 20.2	22.7 2.2
6木	ごはん わかたごま照り焼き 野菜のレモン和え 牛乳	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ ブルー	米 砂糖 オリブ油 さつま芋 パター 生クリーム 片栗粉		618 20.4	22.6 1.8
7金	栗ご飯 銀鮭塩こうじみそ焼き いりとり 目の愛護デューブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 お米deブルーベリータルト	銀鮭 鶏肉 さば削り節 牛乳	人参 れんこん 隠元 もずく 小松菜 豆苗 えのきたけ 玉ねぎ	米 栗 ごま 里芋 こんにやく 砂糖 ごま油		567 22.0	19.2 1.9
11火	ごはん 炒り豆腐 柿なます 中華コーンスープ グレープフルーツ 牛乳	牛乳 ふかし芋	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 かき 大根 きゅうり クリームコーン缶詰 グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油		568 21.0	15.9 1.4
12水	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ 冬瓜のうすくず煮 凍り豆腐みそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	カップdeヤクルト	豚肉 鶏肉 みそ さば削り節 チーズ 凍り豆腐 牛乳	はず 冬瓜 人参 椎茸 枝豆 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 パン粉 片栗粉 砂糖		536 20.0	20.0 2.2
13木	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き かまぼこ野菜炒め 牛乳 ポトフ オレンジ	牛乳 メーブルサンドイッチ	メルルーサ かまぼこ シャウエッセン 牛乳	とうもろこし缶詰 もやし キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ /	米 サラダ油 じゃが芋 エッグゲアマネース		599 23.6	20.7 2.3
14金	きのこたっぷりスパゲティ ほうれん草ごま和え 果物アロエのヨーグルト和え 牛乳	牛乳 お米deさつま芋栗タルト	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ マッシュルーム フルーツ缶詰 / ごま 砂糖 椎茸 グリンピース ほうれん草 コーン アロエ缶詰	スパゲティ オリブ油 砂糖		572 22.2	21.8 1.4
17月	牛丼 キャベツわかめの酢の物 ほうとう りんご 牛乳	牛乳 おさつスティック	牛肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 キャベツ わかめ 南瓜 大根 人参 椎茸 ねぎ りんご	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 白滝		609 21.4	20.2 2.6
18火	ごはん めかじきねぎみそ焼き さつま芋コーンサラダ にんにくスープ オレンジ 牛乳	牛乳 黒ごまプリン	めかじき みそ たまご 牛乳	ねぎ コーン 枝豆 小松菜 大蒜 オレンジ えのきたけ 小松菜	米 サラダ油 ごま さつま芋 片栗粉 エッグゲアマネース		629 25.0	23.1 1.5
19水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲツト、◎ポテトフライ 南瓜の鶏そぼろ煮 きんぴらみそ汁 チーズ 飲むヨーグルトFe	牛乳 焼きおにぎり	豆腐 さかなすり身 鶏肉 豚肉 みそ チーズ さば削り節 飲むヨーグルト	南瓜 枝豆 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖		639 21.1	19.7 2.2
20木	ごはん マーボートマト豆腐 ブロッコリーツナ和え 韓国風わかめスープ グレープフルーツ 牛乳	ソールヨーグルトブドウ	豚肉 木綿豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく トマト缶詰 ブロッコリー コーン もやし グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油		596 23.2	16.0 1.4
21金	カレーうどん カボチャ入りハンバーグ ひじきのツナマリネ 牛乳 ぶどうゼリー オレンジジュース	牛乳 お米de南瓜マフィン	豚肉 なると巻き ツナ さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 南瓜 ひじき きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油	ばら組リクエスト献立	614 19.8	19.1 2.7
24月	ハヤシライス、十六穀米 中華かまぼこ枝豆サラダ 山形フルーツヨーグルト和え 牛乳	牛乳 サクッと昆布 クラッカー	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 人参 きゅうり 枝豆 山形フルーツ /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 ごま油		601 22.1	22.2 2.4
25火	ごはん さばのみそ煮 ポパイソテー にら春雨たまごスープ りんご 牛乳	ソールヨーグルトブドウ	さば みそ たまご 牛乳	ほうれん草 コーン しめじ 人参 生姜 大蒜 椎茸 にら りんご	米 サラダ油 パター ごま油 春雨		542 20.7	19.0 1.1
26水	ごはん・のりふりかけ 豆腐のまさご揚げ はりはり漬け さといもみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ 切り干し大根 小松菜 冬瓜 のり	米 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 里芋		569 19.8	24.2 2.2
27木	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 五目しらたききんぴら 牛乳 冬瓜コーンスープ オレンジ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	メルルーサ 水煮大豆 たまご 牛乳	玉ねぎ れんこん ごぼう 椎茸 人参 冬瓜 豆苗 クリームコーン缶詰 オレンジ / 片栗粉 白滝	米 サラダ油 砂糖 エッグゲアマネース ごま油		564 22.4	18.1 2.3
28金	セルフハンバーガー きゅうりの中華漬け パンキンシチュー りんごゼリー 牛乳	牛乳 ハロウィン米粉カップケーキ	鶏肉 牛乳	トマト キャベツ きゅうり 南瓜 人参 玉ねぎ コーン	ロールパン マーガリン サラダ油 ごま油 砂糖 ごま		638 24.1	26.3 3.0
31月	ごはん・のりふりかけ かぼちゃひき肉フライ ジャコ油揚げ野菜和え にんにくスープ パンキンパバロア 牛乳	牛乳 南瓜クリームもち	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ たまご 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 にんにく えのきたけ ねぎ のり 南瓜	米 大豆油 パン粉 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	ハロウィン献立	611 19.4	20.9 2.0

給食食数 1号認定子ども 19回 ・ 2号認定子ども 20回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気なからだをつくりましょう。

過ごしやすい秋は、さまざまな行事がめじろ押しです。登園して来て元気がないと心配です。朝ごはんを食べて登園しましょう。朝ごはんが食べたくない時は、ヨーグルトやバナナ、シリアルなど食べやすい物でOK! ですよ。



ごはんを食べよう！ ごはんはよいことたくさんあるよ

新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。体をつくっているたんぱく質をはじめ、エネルギーのもとになる炭水化物、体の調子を整えてくれるビタミンなど、健康的な暮らしを支えてくれるたくさんの栄養が含まれています。

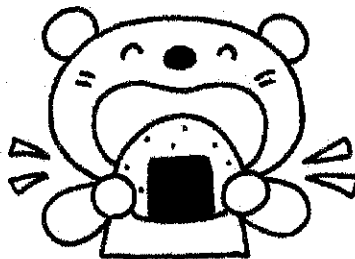
自然によくかむ習慣がつく



ごはんの特徴は、お米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとてゆるやかです。

どんな料理にもよく合う

ご飯のかくれたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに合わせて日本のお食卓を豊かにしてくれます。

和食

中華料理

洋食



ハロウィンがやってくる

10月31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などをを行います。

日本でも最近では晩秋のイベントとして、地域や学校で行われるようになってきましたね。

かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯(ちょうちん)を作ることからです。給食でも、かぼちゃ料理やデザートを取り入れて楽しみたいと思います。

給食レシピ紹介

かぼちゃのレーズン煮

材料	4人分
かぼちゃ	1/4個
砂糖	大さじ2
レーズン	大さじ3
バター	大さじ1

かぼちゃがお菓子感覚の煮物です。ハロウィンに作ってみませんか。

作り方

1. かぼちゃは種を取り2cm角位の大きさに切る。
2. レーズンは、ぬるま湯でさっと洗い水気をとる。
3. 鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたの水を入れ煮る。砂糖とレーズンを加え柔らかく煮る。(途中フタをする)
4. 仕上げにバターを入れ煮含める。

煮えたら少し冷まし、残った煮汁をかぼちゃが吸ってふっくら美味しくなります。 ※乳製品アレルギーのある場合は、バターは入れないでください。



子どもの食事Q&A

Q. 5歳の子どものが食事中、ひじをついたり「犬食い」をしたり行儀の悪さが気になります。

A. 大人が手本となつてくり返し伝える

・食事のマナーは、みんなで楽しく食べるためにも必要なものです。口を閉じて食べる、口の中に食べ物が入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となつてくり返し伝えましょう。注意するだけでなく、きれいな姿勢、食べ方ができていたらほめます。なお、ひじを付いたり、食器を持たずに口をつけて食べたりする原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみてください。

ひじ、こし、びざが90°になるとよい!

