

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・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
2月	ごはん マーボー豆腐 アスパラガスきのこのソテー	牛乳 オレンジフルーチェ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ 柿 アスパラガス エリンギ えのきたけ/ 砂糖 バター	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにやく	478 17.6	17.6 1.8
3火	ごはん 鶏肉オレンジ焼き 切干大根のマリネ	牛乳 さつま芋天ぷら	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	生薑 切干大根 人参 きゅうり にんにく 椎茸 にら グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	430 18.6	14.8 1.4
4水	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲットフライ ほうれん草ごま和え	牛乳 プリン	豆腐 さかなすり身 みそ かまぼこ 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 コーン みかん 大根 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 ごま	486 15.3	19.4 1.4
5木	十六穀米ごはん ドライカレー ジャコ油揚げ野菜和え	牛乳 お米deブルーベリータルト	豚肉 水煮大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	生薑 にんにく 人参 玉ねぎ りんご トマト グリーンピース レーズン キャベツ フルーツ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	534 16.8	19.5 1.1
6金	スタミナ丼 かぼちゃきゅうりのサラダ わかめきのこ玉子スープ	ちばらくヨーグルト	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 南瓜 きゅうり コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ /	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 エッグケアマネース	501 17.8	18 1
10火	ふんわり食パン・リンゴ&マーガリン すずきカレームニエル ポパイソテー	牛乳 生乳ヨーグルト	すずき 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 玉ねぎ オレンジ	食パン リンゴ&マーガリン 薄力粉 サラダ油 バター さつま芋 生クリーム	402 18.0	16.9 1.7
11水	ごはん 炒り豆腐 柿なます	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳 チーズ	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 柿 大根 きゅうり もずく 小松菜 えのきたけ 豆腐 玉ねぎ /	米 サラダ油 砂糖	435 18.4	14.7 1.5
12木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け ほうれん草肉みそ和え	牛乳 オサツスティック	鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ トマト 玉ねぎ のり えのきたけ グレープフルーツ / サラダ油	米 大豆油 薄力粉 砂糖 ごま油 片栗粉	443 20.6	14.7 1.7
13金	きのこたっぷりミートソースパゲティ 焼き栗コロッケ キャベツかまぼこの酢の物	牛乳 飲むヨーグルトブルーベリー ビスコ	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 えのきたけ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ わかめ みかん /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油	469 18.0	14.5 1.5
16月	南瓜入りポークカレーライス イタリアンサラダ アロエフルーツのヨーグルト和え	牛乳 1食分アップルキャラット ソフトせんべい	豚肉 ヨーグルト 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生薑 キャベツ にんにく トマト アロエ缶詰 フルーツ缶詰 /	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	498 19.7	20.3 1.1
17火	ごはん ブルコギ トマトの甘酢和え	牛乳 カステラ	牛肉 いわし さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト 大根 ねぎ 柿	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	514 19.0	18.5 1
18水	ごはん・のりふりかけ 国産マグロカツフライ 冬瓜のうすくず煮こみ	牛乳 ふかし芋	マグロ 鶏肉 たまご 牛乳	冬瓜 人参 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ にんにく のり グレープフルーツ	米 大豆油 片栗粉	451 15.0	13.3 1.3
19木	ごはん 八宝菜 春雨中華かまぼこサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 減塩さつま揚げ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 たけのこ水煮 きゅうり クリームコーン缶詰 オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	480 16.6	19.2 1.8
20金	カレーうどん 鶏肉ソフト唐揚げ ひじきのツナマリネ	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 なると巻き 鶏肉 さば削り節 たまご ツナ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり 干しひじき 生薑	うどん 砂糖 片栗粉 薄力粉 大豆油 サラダ油	すみれ組リクエスト献立 542 19.6	20 2.3
23月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース 野菜の土佐酢和え	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 大根 エリンギ マッシュルーム えのきたけ キャベツ 人参 干しひじき フルーツ缶詰 アロエ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	525 15.4	20.1 1.7
24火	ごはん さばの生姜煮 肉じゃが煮	牛乳 ちばらくヨーグルト	さば 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 エリンギ みかん 生薑	米 じゃが芋 白滝 砂糖	485 21.3	15.2 1.5
25水	ごはん・のりふりかけ 南瓜ひき肉フライ すき昆布五目煮	牛乳 シリアルボール	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 大根 椎茸 もやし 南瓜 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ 昆布	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	567 18.1	20.7 1.5
26木	ごはん マーボートマト豆腐 ツナブロッコリーのサラダ	牛乳 マーラーカオ	豚肉 木綿豆腐 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく ブロッコリー コーン 大根 ねぎ オレンジ / ごま さつま芋	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアマネース	560 21.6	22.9 1.9
27金	セルフハンバーガー 和風肉みそサラダ スープスパゲティ	牛乳 生乳ヨーグルトブドウ ハロウィンプリン	チキンパティ 豚肉 鶏肉 あさり水煮 ヨーグルト 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 人参 しめじ ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン /スパゲティ	食パン マーガリン サラダ油 ごま油 砂糖	504 24.1	20.3 2.3
30月	ごはん いわしの梅煮 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 南瓜クリーム餅	いわし あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	切干大根 人参 小松菜 えのきたけ 椎茸 エリンギ しめじ みかん	米 サラダ油 砂糖	522 20.7	19 1.6
31火	ごはん かぼちゃハンバーグ 野菜の三色炒め	牛乳 ハロウィン蒸しパン	豚肉 鶏肉 牛乳	もやし 人参 にら 南瓜 玉ねぎ コーン	米 サラダ油 ごま油 ごま油 エッグケアマネース	ハロウィン献立 579 19.8	22.1 2.1

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月12日(木)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わさったすごいコックさん
なんです。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。

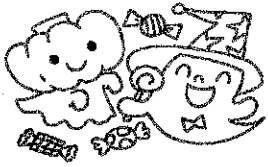
10月予定献立表

日	屋 食	おやつ	主な材料とほたらき			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
2月	ごはん マーボー豆腐 アスパラガスきのこのソテー	牛乳 オレンジフルーチェ	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ 柿 アスパラガス エリンギ えのきたけ / 砂糖 パター	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにやく	571 20.9	20.1 2.4
3火	ごはん 鶏肉オレング焼き 切干大根のマリネ	牛乳 さつま芋たごら	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	生姜 切干大根 人参 きゅうり にんにく 椎茸 にら グレープフルーツ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨	539 20.5	17.6 1.6
4水	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜のナゲットフライ ほうれん草ごま和え	牛乳 プリン	豆腐 さかなすり身 みそ かまぼこ 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 コーン みかん 大根 ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 ごま	607 18.4	23.8 1.9
5木	十六穀米ごはん ドライカレー ジャコ油揚げ野菜和え	牛乳 お米deブルーベリータルト	豚肉 水煮大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご トマト グリーンピース レーズン キャベツ フルーツ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	612 19.1	21.7 1.3
6金	スタミナ丼 かぼちゃきゅうりのサラダ わかめきのこ玉子スープ	ミニソフトクリーム	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 南瓜 きゅうり コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ /	米 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 エッグケアヨネーズ	589 18.8	22.6 1.2
10火	ふんわり食パン・リンゴ&マーガリン すずきカレームニエル ポパイソテー	生乳ヨーグルト	すずき 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 玉ねぎ オレング	食パン リンゴ&マーガリン 薄力粉 サラダ油 パター さつま芋 生クリーム	1号認定振替休業日 536 22.2	22.9 2.3
11水	ごはん 炒り豆腐 柿なます	牛乳 メープルサンド	木綿豆腐 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳 チーズ	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 柿 大根 きゅうり もずく 小松菜 えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 豆苗 玉ねぎ /	548 22.5	16.5 1.9
12木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け ほうれん草肉みそ和え	牛乳 オサツスティック	鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ トマト 玉ねぎ のり えのきたけ グレープフルーツ / サラダ油	米 大豆油 薄力粉 砂糖 ごま油 片栗粉	モグちゃんと食育教室 523 22.7	16.1 2.0
13金	きのこたっぷりミートソーススパゲティ 焼き栗コロッケ キャベツかまぼこの酢の物	飲むヨーグルトフルンFe 梅パリッシュ ビスコ	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 えのきたけ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ わかめ みかん /	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油	592 24.0	17.6 1.9
16月	南瓜入りポークカレーライス イタリアンサラダ アロエフルーツのヨーグルト和え	牛乳 茹で枝豆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生姜 キャベツ にんにく トマト アロエ缶詰	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 フルーツ缶詰 /	601 23.4	23.6 1.5
17火	ごはん ブルコギ トマトの甘酢和え	牛乳 カステラ	牛肉 いわし さば削り節 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト 大根 ねぎ 柿	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油	593 21.8	20.7 1.2
18水	ごはん・のりふりかけ 国産マグロカツフライ 冬瓜のうすくず煮こみ	牛乳 ふかし芋	マグロ 鶏肉 たまご 牛乳	冬瓜 人参 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ にんにく のり グレープフルーツ	米 大豆油 片栗粉	571 19.2	15.4 1.7
19木	ごはん 八宝菜 春雨中華かまぼこサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 減塩さつま揚げ かまぼこ たまご 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 たけのこ水煮 きゅうり クリームコーン缶詰 オレング /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	561 19.1	21.1 2.1
20金	カレーうどん 鶏肉ソフト唐揚げ ひじきのツナマリネ	牛乳 ソフトせんべい かむカムこんにやく	豚肉 なたと巻き 鶏肉 さば削り節 たまご ツナ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ きゅうり 干しひじき 生姜	うどん 砂糖 片栗粉 薄力粉 大豆油 サラダ油	すみれ組り絵立 821 22.0	22.1 2.8
23月	十六穀米ごはん ハヤシライスソース 野菜の土佐酢和え	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 大根 エリンギ マッシュルーム えのきたけ キャベツ 人参 干しひじき	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 フルーツ缶詰 アロエ缶詰 /	624 28.4	23.4 2.0
24火	ごはん さばの生姜煮 肉じゃが煮	ちばらくヨーグルト	さば 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 たまご	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 エリンギ みかん 生姜	米 じゃが芋 白滝 砂糖	568 23.5	16.2 1.7
25水	ごはん・のりふりかけ 南瓜ひき肉フライ すき昆布五目煮	牛乳 シリアルボール	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 大根 椎茸 もやし 南瓜 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ 昆布	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	669 21.0	23.4 1.8
26木	ごはん マーボートマト豆腐 ツナブロッコリーのサラダ	牛乳 マーラーカオ	豚肉 木綿豆腐 ツナ 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく ブロッコリー コーン 大根 ねぎ オレング / ごま さつま芋	米 サラダ油 砂糖 米粉 エッグケアヨネーズ	648 24.8	25.1 2.4
27金	セルフハンバーガー 和風肉みそサラダ スープスパゲティ	牛乳 ハロウィンプリン	チキンパティ 豚肉 鶏肉 あさり水煮 ヨーグルト 牛乳	トマト キャベツ もやし ほうれん草 人参 しめじ ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン /スパゲティ	ロールパン マーガリン サラダ油 ごま油 砂糖	598 27.7	24.0 2.9
30月	ごはん いわしの梅煮 切干大根とあさりの炒め煮	牛乳 南瓜クリーム餅	いわし あさり水煮 油揚げ 水煮大豆 たまご 牛乳	切干大根 人参 小松菜 えのきたけ 椎茸 エリンギ しめじ みかん	米 サラダ油 砂糖	598 22.7	19.9 2.0
31火	ごはん かぼちゃハンバーグ 野菜の三色炒め	牛乳 ハロウィン蒸しパン	豚肉 鶏肉 牛乳	もやし 人参 にら 南瓜 玉ねぎ コーン	米 サラダ油 ごま油 ごま油 エッグケアヨネーズ	ハロウィン献立 650 21.6	23.4 2.5

給食食数 1号認定子ども 20回 ・ 2号認定子ども 21回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月12日(木)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わせわたすごいコックさん
なんです。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。



食育だより



令和5年10月

朝夕は、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫もめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。



目を大切にしましょう！10月10日は、目の愛護デーです。

10月10日は『目の愛護デー』です。10、10を横にすると、「眉毛」と「目」に見えるためです。目の大切さ、重要性を呼びかける日です。

子どもに注意してほしい！目が悪くなる原因3選

厚生労働省が実施した学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の幼稚園児は約4人に1人、小学生は約3人に1人の割合になっています。

(出典：厚生労働省「学校保健統計調査 令和元年(確定値)の結果の概要」)

子どもの成長過程で目が悪くならないようにするためには、あらかじめ対策を講じることが大切です。目が悪くなる3つの原因を解説します。

1. ゲームを長時間プレイする

子どもは、ゲームに夢中になるとつい時間を忘れて遊び続けます。長時間近くのものを見続けると、ピントが近くの一点に固定されやすくなり、遠くがぼやける近視の症状が出る可能性があります。

子どもにゲームをやめさせることは簡単ではありません。『1日2時間まで』『30分ごとに10分休憩』など、あらかじめルールを設けることが大切です。

2. スマホ・タブレットを長時間触る

日常生活で、スマホやタブレットに触れる中で、電子機器の画面を長時間見ることは気づかないうちに子どもの目に大きな負担がかかっている恐れがあります。

数十分ごとに外の景色を眺めさせたり、使用時間を制限したりするなど、目の健康に配慮しましょう。

3. 暗い部屋でものを見る

暗いところでテレビを見たり、悪い姿勢で絵本を読んだりして過ごすと、目に負担がかかって視力が悪くなる恐れがあります。室内が十分な明るさになっているか確認しましょう。



お米がおいしい季節になりました

「米」は「八十八」という文字から作られたといわれます。

お米ができるまでに、88回の手間がかかると言うことを意味しているんです。時間と手間をかけて育てられたお米です。大切に味わって食べるように子ども達に伝えていきたいですね。

給食では、長柄町産のコシヒカリを炊いています。8月下旬から、美味しい新米を食べています。

また、こども園では、食事の際に配膳位置を、『ご飯は左、汁物は右、お箸は手前』と、こども達に伝えています。ご家庭でも食事の際に習慣づけをお願いします。

食事マナーを学びながら、おいしく食事をいただきますように。



ぱぱっとクッキング



ツナとなめたけの炊き込みご飯

缶詰と瓶詰のできる炊き込みご飯です。手軽に炊き込みご飯を味わいましょう。

<材料>

米	2合
水	2合の目盛り分
なめたけ瓶詰	1瓶(120g)
ツナ缶	1缶(70g)
しょう油	小さじ1/2



作り方

- ①米を研ぎ30分ほど浸水する。
 - ②、①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)としょう油を入れる。
 - ③炊飯器で通常モードで炊く。
 - ④炊き上がったら底からよく混ぜて出来上がり。
- ※ツナ缶は、水煮でもオイル煮でも、どちらもおいしくできます。

※新米の場合は、水をやや少なめにする。

