

日・曜日	時間帯	献立	材料名				栄養摂取量			
			赤 体をつくる	黄 力や体温になる	緑 体の調子を整える	その他	項目	乳児	幼児	
1	朝おやつ	牛乳	牛乳	米				エネルギー (kcal)	443	576
	昼食	鮭ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのサラダ 厚焼き玉子(幼児) 大根と青梗菜の味噌汁 りんご	牛乳 鶏もも肉 ハム 卵 味噌	油、砂糖 油、砂糖	ブロッコリー、人参 大根、青梗菜、しめじ りんご	塩 醤油、みりん、酒 酢、塩 塩、酒	たんぱく質 (g)	22.1	29.2	
	水	午後おやつ	牛乳	さつま芋			脂質 (g)	11.4	16.5	
15 29	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	471	552	
	昼食	山路ご飯 カジキのねぎ味噌焼き 切干大根のサラダ あおさ汁	鶏もも肉 かじき、味噌 ツナ水煮 あおさ、豆腐	米、もち米、さつま芋、砂糖 砂糖 ごま油、砂糖	人参、しめじ 長葱 人参、胡瓜、切干大根	醤油、酒、塩 みりん、酒、塩 醤油、酢 醤油、塩	たんぱく質 (g)	18.9	21.1	
	午後おやつ	ヨーグルト シリアルクッキー	ヨーグルト 豆乳	薄力粉、コーンフレーク、油、砂糖		パフ、キョウバウダー	脂質 (g)	14.2	14.2	
2 16 30	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	430	520	
	昼食	バターロール カリカリチキン ミックスサラダ オニオンスープ	鶏もも肉	バターロール 油、薄力粉、コーンフレーク、砂糖 油、砂糖	キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、パセリ	クチャップ、中濃ソース、醤油、塩、酒 酢、塩 醤油、塩	たんぱく質 (g)	21	24.4	
	午後おやつ	牛乳 メキシカンピラフ おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 ツナ水煮 おしゃぶり昆布	米、油	玉葱、人参、コーン、パセリ	クチャップ、カレー粉、塩	脂質 (g)	15.2	16.4	
3 17	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	460	516	
	昼食	ご飯 鰯の西京焼き 里芋の煮物 なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	鰯、味噌 豆腐、味噌	米 砂糖 油、砂糖、里芋	椎茸、人参、ごぼう、イグツ なめこ、わかめ オレンジ	醤油、みりん、酒 醤油、みりん、酒、塩	たんぱく質 (g)	21	23	
	午後おやつ	牛乳 納豆のお好み焼き	牛乳 納豆、鯉節、青のり	油、お好み焼き粉、マヨネーズ	キャベツ	オリーブオイル	脂質 (g)	13.6	13.1	
4 18	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	517	585	
	昼食	野菜うどん 人参サラダ バナナ	豚肉、油揚げ、味噌 ツナ水煮	うどん、油、砂糖 マヨネーズ	キャベツ、人参、玉葱 人参、イグツ バナナ	醤油、酒 塩	たんぱく質 (g)	20.5	22.3	
	午後おやつ	牛乳 味噌チーズ焼きおにぎり	牛乳 味噌、チーズ	米、ごま			脂質 (g)	15.5	15.6	
6 20 お月見	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	516	597	
	昼食	ハヤシライス 温野菜サラダ 豆腐のスープ (6日)りんご	鶏もも肉 豆腐	米、油、バター さつま芋、マヨネーズ、ねりごま	玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム 人参、ブロッコリー ほうれん草、人参 りんご	トマトソース、クチャップ、ハヤシライス、塩 醤油、みりん 醤油、塩	たんぱく質 (g)	17.7	19	
	午後おやつ	お月見まんじゅう	牛乳	薄力粉、砂糖、バター、さつま芋		塩、パフ、キョウバウダー	脂質 (g)	17.4	18	
	午後おやつ	フルーツポンチ	牛乳	砂糖	バナナ、りんご、みかん缶、白桃缶					
7 21	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	483	547	
	昼食	ご飯 鯖のおろし煮 五目和え 大根とわかめの味噌汁	鯖 ハム、油揚げ 味噌、わかめ	米 砂糖 砂糖	大根、生姜 胡瓜、人参、もやし 大根、玉葱	醤油、みりん 醤油、酢	たんぱく質 (g)	22.2	24.9	
	午後おやつ	牛乳 和風あんかけうどん	牛乳 鶏ひき肉	うどん、油、片栗粉	大根、ほうれん草、生姜	醤油、みりん、酒、塩	脂質 (g)	16.2	16.9	
8 22	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	511	582	
	昼食	ご飯 大豆のつくね焼き 小松菜ときのこのお浸し なるとのすまし汁 柿	大豆、鶏ひき肉、ひじき 鯉節 なると、わかめ	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖	玉葱 小松菜、人参、しめじ、えのき 長葱 柿	醤油、みりん、塩 醤油 醤油、塩	たんぱく質 (g)	18.5	19.8	
	午後おやつ	牛乳 人参スコーン	牛乳 豆乳	薄力粉、砂糖、油	人参、レーズン	パフ、キョウバウダー、酢	脂質 (g)	17	17.5	
9 23	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	471	529	
	昼食	食パン 鮭のタルタル焼き ブロッコリーサラダ かぶのスープ	鮭 ベーコン	食パン マヨネーズ 油、砂糖	玉葱 ブロッコリー、カブ、赤パプリカ かぶ、玉葱	酒、塩 酢、塩 塩、コンソメ	たんぱく質 (g)	21.2	23.3	
	午後おやつ	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 味噌 おしゃぶり昆布	米、ごま、片栗粉、砂糖		醤油	脂質 (g)	18.2	19	
10 24	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	478	537	
	昼食	ご飯 豚肉のオムライス炒め 中華サラダ 春雨スープ	豚肉	米 油、ごま油、砂糖 じゃが芋、砂糖、ごま油 春雨	玉葱、人参、しめじ、絹さや 人参、胡瓜 人参、ほうれん草	醤油、みりん、塩、オムライス 醤油、酢 塩、コンソメ	たんぱく質 (g)	18.5	19.8	
	午後おやつ	牛乳 カレー蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉	薄力粉、砂糖、油	玉葱、人参	カレー粉、パフ、キョウバウダー、塩	脂質 (g)	15.7	15.9	
11 25	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	513	580	
	昼食	豚すき丼 胡瓜の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	豚肉 塩昆布 味噌、油揚げ	米、春雨、油、砂糖 ごま油 じゃが芋	玉葱、生姜 胡瓜、人参 玉葱	醤油、みりん、酒 醤油	たんぱく質 (g)	19	20.4	
	午後おやつ	牛乳 マフィン	牛乳 牛乳	ホットケーキミックス、バター	苺、バナナ		脂質 (g)	19.7	20.8	
27 月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	476	538	
	昼食	ご飯 鮭の磯焼き かぶのそぼろあん 厚揚げの味噌汁	鮭、青のり 鶏ひき肉 生揚げ、味噌	ご飯 油 片栗粉	かぶ、生姜 ほうれん草	醤油、みりん、酒 醤油、みりん、酒、塩	たんぱく質 (g)	22.6	25.4	
	午後おやつ	牛乳 きな粉とごまのラスク オレンジ	牛乳	食パン、きな粉、バター、砂糖、ごま	オレンジ		脂質 (g)	16.8	17.4	
14 28	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	463	518	
	昼食	パフとときのこのパフ 柿のサラダ コンソメスープ	ベーコン ヨーグルト ハム	パフ、油、バター さつま芋、マヨネーズ、砂糖	玉葱、しめじ、マッシュルーム、ほうれん草 柿、レモン 玉葱、イグツ	トマトソース、クチャップ、塩 塩、コンソメ	たんぱく質 (g)	17.9	19.1	
	午後おやつ	牛乳 鮭とひじきの炊き込みご飯 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鮭、ひじき おしゃぶり昆布	米	人参	醤油、塩	脂質 (g)	14.4	14.2	
31 金	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	522	588	
	昼食	オバケライス さつま芋のシチュー りんごサラダ	鶏もも肉、牛乳	米 薄力粉、さつま芋、バター、油 油、砂糖	玉葱、人参、しめじ、パセリ キャベツ、胡瓜、りんご	クチャップ、塩 塩 酢、塩	たんぱく質 (g)	18.6	19.8	
	午後おやつ	牛乳 ハロウィンパイ	牛乳 生クリーム	パイ生地、油、砂糖	かぼちゃ	ハロウィン	脂質 (g)	21.3	22.7	

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



# 給食たより

夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などいろいろな事に取り組みやすく、まさに『実りの秋』という表現がぴったりな季節です。

今月は運動会があります。旬の食べ物からパワーをもらって、一生懸命頑張って練習してきた成果が発揮できるといいですね。

秋は朝晩の気温差が大きいので、服装などで調整して体調の管理に気を付けましょう！

## ☆10月の行事と食育の活動☆

1日(水)：幼児/お弁当給食

お部屋でお弁当を食べます。プラスチックのお弁当箱を使用します。

6日(月)：幼児クラス/お月見まんじゅう作り

十五夜の日になんで、おやつはお月見まんじゅうです。幼児クラスのみなどと一緒に作りたと思います。

17日(金)：1歳児/きのこほぐし

秋の食材のきのこに触れてみよう。

いろいろなきのこを観察したり、においを感じたり、きのこほぐしをします。

31日(金)：ハロウィン給食

Happy Halloween 🎃 ハロウィンにちなんだ給食とおやつです。お楽しみに♪



## ☆今月の給食目標☆

10月の給食目標は、「**何が入っているのかな？～給食の中身をのぞいてみよう～**」です。

毎日食べている給食の中にはどんな食材が入っているのでしょうか？また、どんな味するのでしょうか？子どもたちの食事の幅が広がるように、旬の食べ物や季節・行事などにちなんだ料理、郷土料理や国の料理などを給食に取り入れています。

元気な体を作ってくれる食べ物の名前や様々な料理、味について興味がわき、食事を楽しむことができるように、これからも子どもたちにお話していきたいと思っています。

給食献立表は、それぞれ使われている食材が分かるようになっています。ご家庭でも、どんな食べ物が入った？どんな味だった？など、ぜひお子様といろいろなお話をしてみてください♪

### 秋のたべもの

# 鮭



**EPA・DHA**

脳の働きを助け、血液をサラサラにする。

鮭の身は赤いですが、白身魚の仲間です。白身魚に比べると高たんぱく、高脂質で EPA・DHA も多くなっています。

**ビタミンD**

子どもの骨や歯の発達を助ける。

**カリウム**  
余分な塩分を体外に排出する。

**食物繊維**  
便秘の解消、予防。



# 里芋

**ムチン(ぬめりの成分)**  
胃腸炎や風邪の諸症状に効果があり、たんぱくの吸収を助けて消化を增强する。

糖質が多く、ほとんどがでんぷんで、消化が良いのが特徴です。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も含まれています。

### お手伝いをやってみよう！ ～盛り付け～

料理の盛り付けは、子どもがご飯作りに参加したと感じられる絶好のチャンスです。

仕上げにごまやかとお節を振る、ケチャップやソースなどの調味料を付けるといった、難易度の低いものから始めます。

できたおかずを皿に移すことや、ご飯をよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらラダの盛り付けを一人で全部やるなどにもチャレンジしてみよう。

