

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん オレンジ デミグラス豆腐ハンバーグ ポイル野菜 かぶスープ	牛乳 ずんだ団子	米、じゃがいも、砂糖、白玉粉、マッシュポテト、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ベーコン	オレンジ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、えだまめ、たまねぎ、かぶの葉、しめじ、コーン	牛乳
2	水	きつねうどん さばのおろし煮 ブロッコリー炒め バナナ	牛乳 チキンピラフ	うどん、米、砂糖、油	牛乳、さば、油揚げ、鶏肉、バター	バナナ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	牛乳
3	木	ごはん りんご 味噌かつ いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 小倉トースト	米、食パン、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉、小豆、卵、バター、みそ	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、いんげん、えのきたけ	牛乳
4	金	きのこカレー 鶏肉とさつまいものバジルソテー 野菜スープ 柿	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豆乳、豚肉、鶏肉	かき、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、トマト、しめじ、しいたけ、かぼちゃ、えのきたけ、パプリカ、レモン、バジル	牛乳
5	土	ごはん バナナ さわらのごま焼き ほうれん草のツナ酢和え 里芋のみそ汁	牛乳 マシュマロビスケットサンド	米、さといも、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ツナ缶、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし	牛乳
6	日						
7	月	ごはん キウイフルーツ いわしのチーズ焼き はくさいのレモン風味サラダ コーンクリームスープ	牛乳 じゃがミートパイ	米、じゃがいも、香善きの皮、パン粉、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆乳、いわし、ツナ缶、鶏ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、はくさい、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン、にんにく	牛乳
8	火	あんかけ焼きそば 切り干し大根の中華梅和え チキンスープ バナナ	牛乳 豆乳きな粉プリン	焼きそばめん、砂糖、黒蜜、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、牛乳、豚肉、鶏ひき肉、きな粉、ゼラチン	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、いら、こまつな、切り干しだいこん、うめ干し、しょうが、にんにく	牛乳
9	水	わかめごはん オレンジ かじきの甘みそ蒸し じゃが芋のきんぴら 白菜のすまし汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、米粉、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ	オレンジ、にんじん、はくさい、ごぼう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、わかめ	牛乳
10	木	ロールパン グレープフルーツ 野菜キッシュ キャベツとトマトのサラダ じゃがいものスープ	牛乳 枝豆こんぶおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、豆腐、豆乳、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、コーン、えだまめ、塩こんぶ	牛乳
11	金	スタミナ丼 里芋と厚揚げの煮物 なすのみそ汁 りんご	牛乳 のり塩フライドポテト	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、えのきたけ、いんげん、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳
12	土	ごはん キウイフルーツ 豚肉のごま炒め 大根のツナ和え 豆腐すまし汁	牛乳 バナナコーンフレーク	米、コーンフレーク、メープルシロップ、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶	キウイフルーツ、バナナ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	食パン キウイフルーツ チキンのトマト煮 イタリアンサラダ 豆乳スープ	牛乳 ホットケーキ	食パン、ホットケーキミックス、メープルシロップ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏肉、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、トマトジュース、にんじん、こまつな、きゅうり	牛乳
16	水	しょうゆラーメン さばとかぼちゃの焼きもの れんごんの炒め物 グレープフルーツ	牛乳 ふるふるデザート	中華めん、コーンスターチ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、豚肉、さば	グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、みかん、もも、パイナップル、こまつな、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが	牛乳
17	木	ごはん オレンジ 肉豆腐 キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 シュガーバタートースト	米、食パン(8枚切り)、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ、バター	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、こまつな、えのきたけ	牛乳
18	金	ガバオライス かぼちゃコーン 野菜スープ りんご	牛乳 焼きいも	さつまいも、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	かぼちゃ、りんご、こまつな、コーン、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、バジル、にんにく	牛乳
19	土	食パン オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭おにぎり	食パン、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ	オレンジ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、しめじ、こまつな、コーン、マーマレード	牛乳
20	日						
21	月	ごはん りんご 鶏のから揚げ きのこのバター炒め さつま芋のみそ汁	牛乳 ココアブランジェ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、コーンスターチ、油	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、バター	りんご、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんにく、しょうが	牛乳
22	火	ロールパン グレープフルーツ スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 くりごはん	ロールパン、米、じゃがいも、くり、油、ごま	牛乳、卵、ツナ缶、チーズ、バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン、しめじ、こんぶ	牛乳
23	水	ごはん バナナ 鮭のゆであん蒸し 白和え すまし汁	牛乳 たご焼き風じゃが	じゃがいも、米、コーンフレーク、油、米粉、ごま、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、ささ身、油揚げ	バナナ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、こまつな、ねぎ、あおのり、ゆず	牛乳
24	木	和風スパゲティ 鶏肉とかぶのクリーム煮 野菜スープ オレンジ	牛乳 スイートポテトパン	スパゲティ、食パン、さつまいも、油、三温糖、米粉	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、バター	オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン、かぶの葉、しそ、にんにく	牛乳
25	金	ごはん 柿 豚肉の白みそ炒め はるさめサラダ チキン中華スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、黒砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、鶏ひき肉、みそ	かき、にんじん、きゅうり、はくさい、こまつな、えのきたけ、コーン、ねぎ、きくらげ、しょうが	牛乳
26	土	食パン キウイフルーツ 白身魚のトマトソース キャベツサラダ 豆乳スープ	牛乳 アップルパイ	食パン、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、メルルーサ	キウイフルーツ、りんご、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
27	日						
28	月	ごはん グレープフルーツ 炒り豆腐 さつまいもサラダ かぶのすまし汁	牛乳 メープルプリン	米、さつまいも、砂糖、メープルシロップ、油、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ缶	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、しいたけ、かぶの葉、さやえんどう、ひじき	牛乳
29	火	食パン キウイフルーツ タンドリーチキン ほうれん草のナムル 野菜コーンスープ	牛乳 キンパ	食パン、米、ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆乳、豚ひき肉	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、クリームコーン、もやし、キャベツ、たまねぎ、のり、レモン、にんにく	牛乳
30	水	ごはん りんご 蒸しさわらのねぎソースがけ 切干大根の旨煮 みそ汁	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、さわら、豆乳、油揚げ、みそ	りんご、ねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	牛乳
31	木	チキンピラフ オレンジ ジャコランタンクロック 大根のツナサラダ マカロニスープ	牛乳 かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、鶏ひき肉	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ほうれんそう、きゅうり、コーン	牛乳
★ベーコン、ウインナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。							1ヶ月の平均エネルギー量 幼児：547kcal 乳児：438kcal



食育だより

令和6年度10月



秋はさんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材には栄養も豊富です。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。秋の味覚を味わいながら、三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

【今月の食育】

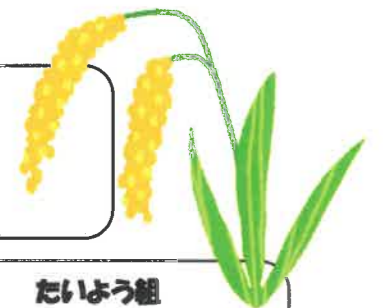


たんぼぼ組

11月に行います

さくら組

29 (木)
食具の使い方



ほし組

30 (水)
さつま芋のマッシュポテト作り

つき組

稲の収穫

たいよう組

17 (火)
天地返し

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



糖質

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになります。

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとることが大切です。

カルシウム

丈夫な骨を作るためには、

- ①牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること
- ②運動で骨に刺激を与えること
- ③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あることが必要です。

ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。