



10月のきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			3,4,5児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0,1,2児栄養量	午後
1	火	3,4,5歳児：玄米ごはん(0,1,2歳児ごはん) かぶの味噌汁 鶏肉と厚揚げの旨煮 たたききゅうり りんご	米 玄米 油 片栗粉 三温糖 ごま油/うどん 油	鶏肉 厚揚げ みそ/豚肉 かつお節	かぶ 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり もやし りんご/キャベツ にんじん 玉ねぎ	483・17.5	焼きうどん 麦茶
						378・13.2	
2	水	丸パン キャベツのスープ 鮭のチーズ焼き 根菜のラタトゥイユ フルーツポンチ	パン 油 三温糖 片栗粉/米	鮭 豚肉 チーズ	キャベツ しいたけ パセリ かぼちゃ れんこん ごぼう 玉ねぎ しめじ トマト 玉 こんにゃく フルーツ缶(桃, みかん, りんご) レモン汁/コーン 青菜ごはんの素	545・24.8	花畑ごはん 麦茶
						409・19.2	
3	木	ごはん 豆腐のスープ タンドリーチキン コールスローサラダ 梨	米 三温糖 /小麦粉 バター ごま 三温糖	鶏肉 豆腐 ヨーグルト/牛乳	しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 梨	515・20.7	セサミクッキー 牛乳
						374・16.1	
4	金	ごはん 麩の味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 小松菜のごま和え 3,4,5歳児：昆布の佃煮 りんご	米 麩 じゃがいも バター 三温糖 油 ごま/パン ようかん	豚肉 みそ 3,4,5歳児：昆布/牛乳	えのき 長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 3,4,5歳児：しいたけ りんご	617・23.1	シベリア風パン 牛乳
						441・16.6	
5	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の照り焼き きゅうりのゆかり和え 梨	米 三温糖/米	鶏肉 みそ 油揚げ/わかめごはんの素	ほうれん草 しょうが きゅうり にんじん ゆかり 梨	459・15.5	わかめおむすび 麦茶
						353・13.1	
6	日						
7	月	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	米 三温糖 ごま ごま油/マカロニ 三温糖 3,4,5歳児：黒糖	さわら みそ/きなこ 昆布	小松菜 しいたけ 大根 こんにゃく にんじん いんげん りんご	442・21.9	マカロニきなこ 昆布 麦茶
						309・15.0	
8	火	きつねうどん さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物 梨	うどん 三温糖 さつまいも/米 バター	豚肉 油揚げ しらす わかめ/鶏肉	にんじん 長ねぎ きゅうり 梨/玉ねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン	473・15.0	ピラフ 麦茶
						345・11.1	
9	水	青菜ごはん 大根の味噌汁 鶏つくねの照焼き ちりじゃこサラダ みかんゼリー 10月誕生会	米 油 パン粉 三温糖 片栗粉 /メロンパン	鶏肉 ツナ ゼラチン 油揚げ みそ じゃこ/牛乳	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが みかんジュース みかん缶 青菜ごはんの素	645・25.0	メロンパン 牛乳
						508・19.6	
10	木	ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮 カリカリきゅうり漬け 梨	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 ごま ごま油/焼きそば麺油	豚肉 みそ/豚肉 青のり	玉ねぎ かぶ いんげん きゅうり 梨/キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン	579・15.1	焼きそば 麦茶
						431・11.4	
11	金	三色丼 もやしの味噌汁 キャベツのごま和え りんご	米 片栗粉 三温糖 ごま オリーブ油/バター 小麦粉 三温糖 コーンフレーク	鶏肉 豚肉 みそ/牛乳	もやし 小松菜 しょうが コーン にんじん キャベツ りんご	497・16.6	さくさくクッキー 牛乳
						374・12.5	
12	土	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ 梨	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油/パン ジャム	鶏肉	しいたけ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 梨	457・17.9	いちごジャムトースト 麦茶
						357・15.5	
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉と高野豆腐の味噌炒め きゅうりの浅漬け 梨	米 三温糖/うどん 天かす 三温糖	豚肉 高野豆腐 みそ/鶏肉	水菜 えのき にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり 梨/ほうれん草 長ねぎ	512・22.3	たぬきうどん 麦茶
						389・17.3	

実りの秋です

秋には、さつまいもや鮭、さば、きのこ、りんごや梨など美味しいものがたくさんあります。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に大切なことです。

今月は3,4,5歳児で芋掘りをします。自分の手で土の中からさつまいもを掘り、収穫の喜びを味わいます。



※乳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※3.4.5歳児は給食に小魚がでます

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の初物～
柿が出ます。

日	曜日	給食	主な食品			3.4.5児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2児栄養量	午後
16	水	3.4.5歳児：玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) 豚汁 さばの塩こうじ焼き キャベツの昆布和え りんご	米 玄米/じゃがいも 小麦粉 油 天かす 三温糖	さば 豚肉 油揚げ みそ 塩昆布/豚肉 青のり	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり りん ご/キャベツ	470・20.2 406・17.9	お好み焼き 麦茶
17	木	ごはん 千切りスープ 鶏肉のオニオン焼き さつまいもとかぼちゃのサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグル ト)	米 オリーブ油 三温糖 さつまいも /スバ ティ 油 三温糖	鶏肉 ヨーグルト/ 鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼ ちゃ きゅうり 0.1.2歳児：みかん 缶/玉ねぎ にんじん ビーマン	585・22.4 442・15.6	ナポリタン 麦茶
18	金	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2歳児：しめじのスープ) さっぱりピクルス 柿	米 じゃがいも カ レールウ 三温糖 小麦粉 油/かぼちゃ あんぱん	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳 0.1.2歳児： わかめ	玉ねぎ にんじん 0.1.2歳児：しめ じ きゅうり 大根 柿	588・16.4 393・10.4	かぼちゃあんぱん 麦茶
19	土	焼き鳥丼 えのきの味噌汁 華風きゅうり 梨	米 油 麩 三温糖 ごま油 片栗粉/食パ ン ジャム	鶏肉 みそ	もやし 長ねぎ しょうが えのき きゅうり にんじん 梨	489・20.9 390・16.6	りんごジャムトースト 麦茶
20	日						
21	月	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 春雨サラダ りんご	米 ワンタンの皮 三温糖 春雨 ごま 油/ビスケット	豚肉 みそ 甜麺醬 /牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ ビー マン にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり りんご	501・16.1 373・12.2	非常食ビスケット 牛乳
22	火	ミートソーススパゲティ かぶのスープ ツナサラダ 3.4.5歳児：ヨーグルト (0.1.2歳児：みかんヨーグルト)	スパゲティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油/ 米 油 三温糖	鶏肉 豚肉 ツナ ヨーグルト/鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビー マン トマト缶 かぶ いんげん キャベ ツ きゅうり 0.1.2歳児：みかん缶/にん じん しいたけ ごぼう こんにゃく	523・21.6 418・15.5	五目ごはん 麦茶
23	水	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭の西京焼き 筑前煮 梨	米 三温糖 油/そ めん 三温糖 天か す	鮭 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ/鶏肉	ごぼう にんじん いんげん こん にゃく たけのこ 梨/ほうれん草 長ねぎ	524・28.0 376・20.8	にゅうめん 麦茶
24	木	ごはん ほうれん草のスープ 鶏のチーズ焼き 切干大根ときゅうりのサラダ りんご	米 ごま油 三温糖/ パン 三温糖 油	鶏肉 チーズ/鶏肉 チーズ 牛乳	ほうれん草 コーン パセリ 切干大 根 きゅうり にんじん りんご/玉 ねぎ ビーマン コーン	481・24.5 348・18.4	ピザパン 牛乳
25	金	きびごはん 水菜のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 白菜の浅漬け 梨	米 きび 三温糖 油/パン バター グ ラニュー糖	豚肉 みそ/牛乳	水菜 しいたけ なす にんじん ビーマン 玉ねぎ 白菜 きゅうり 梨	508・18.8 374・13.9	シュガーラスク 牛乳
26	土	ごはん かぶの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き きゅうりの塩もみ りんご	米 片栗粉 三温糖/ 米	鶏肉 油揚げ みそ /かつお節	かぶ きゅうり キャベツ りんご	439・15.5 334・13.0	おかかおむすび 麦茶
27	日						
28	月	ごはん なめこの味噌汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え 梨	米 片栗粉 三温糖/ ホットケーキミック ス 小麦粉 油 三 温糖 粉糖	豚肉 豆腐 みそ/ ヨーグルト 牛乳	なめこ みつば 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり ゆか り 梨	499・18.3 350・13.6	ヨーグルトケーキ 麦茶
29	火	ごはん 玉麩のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 麩 ごま 三温 糖/パン	鶏肉 わかめ 高野 豆腐 みそ/チー ズ 牛乳	にんじん たけのこ いんげん りん ご	514・23.5 398・19.3	チーズスティックパン 牛乳
30	水	中華丼 大根のスープ きつねサラダ 柿	米 三温糖 片栗粉 ごま油/さつまいも 三温糖 小麦粉 白 玉粉	豚肉 油揚げ ひじ き	白菜 にんじん ビーマン たけのこ 玉ねぎ しいたけ 大根 いんげん キャベツ きゅうり 柿	515・13.5 369・9.8	鬼まんじゅう 麦茶
31	木	ごはん さつまいもの味噌汁 かじきの照り焼き 野菜炒め りんご	米 さつまいも 三 温糖 /小麦粉 三温 糖 ごま油	かじき みそ 厚揚 げ 豚肉/豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビー マン しょうが りんご/コーン にん じん	555・22.3 432・18.8	チヂミ 麦茶

ピックアップ! さつまいも

さつまいもは根が膨らんだものです。芋類のなかでも糖質が多く含まれ、ビタミンCが豊富です。さつまいもな
ど芋類に含まれるビタミンCは、でんぷんに含まれているので加熱に強く、効率よく摂取することができます。
また、腸内の善玉菌のエサとなる食物繊維が多く含まれ、腸内環境の改善に役立ちます。

