

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3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	調味料			
1 15 火	食パン(いちごジャム) 大豆入りシチュー キャベツのツナレズンサ ラダ	552.2(502.6) 21.0(17.2) 20.8(18.0) 1.7(1.4)	食パン じゃがいも、○米粉 ○砂糖 サラダ油、米粉 砂糖 ○サラダ油	○牛乳、豆乳、○豆乳 鶏もも肉、大豆(ゆで) ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん いちごジャム、干しぶどう グリーンピース(冷凍) ◎りんご天然果汁	酢、コンソメ、食塩	りんご果汁 ルヴァンプライム	牛乳 蒸しパン(ココ ア)	
2 16 水	ごはん すまし汁(こまつな・豆腐) 味噌カツ 茹で野菜	598.5(506.9) 26.0(20.7) 21.7(17.0) 2.1(1.7)	米 パン粉、調合油、小麦粉 ざらめ糖(中ざら)	○牛乳、豚肉(ヒレ) 木綿豆腐、○チーズ 赤みそ	キャベツ、こまつな にんじん、えのきたけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩、こしょう	お茶 リドクラッカー	牛乳 みりん揚げ 一口チーズ	
3 17 木	食パン ミートスパゲティ コンソメスープ りんご1/6	580.4(447.2) 21.1(15.6) 16.2(12.3) 2.5(1.9)	食パン スパゲティ ○米粉マカロニ、○砂糖 サラダ油、小麦粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、○きな粉	たまねぎ、りんご クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、トマトピューレ ピーマン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩 ○食塩、パセリ粉	お茶 クッピーラムネ	牛乳 米粉マカロニあ べかわ	
4 18 金	ごはん、プチ納豆 味噌汁(はくさい・えのき) 肉じゃが 【18日:くきわかめ】カミカミ デー	531.5(495.8) 21.1(18.3) 17.7(15.1) 2.0(1.9)	米 じゃがいも、砂糖 サラダ油	○牛乳、木綿豆腐、納豆 豚肉(もも) 赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しらたき にんじん、えのきたけ 【18日:くきわかめ】	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 鯛焼あられ	牛乳 源氏パイ	
5 19 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージ みかんゼリー バナナ1/2	497.0(416.8) 14.6(12.0) 10.4(8.4) 2.3(1.9)	米 片栗粉 砂糖	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ	バナナ、国産みかんゼリー たまねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー	
7 21 月	にしみの産小松菜のまぜご はん 豚汁 バナナ1/2	472.1(425.8) 16.6(14.1) 10.4(8.3) 1.6(1.4)	米 さといも、ごま油、砂糖 いりごま	○牛乳、豚肉(もも) 赤みそ、油揚げ かつお節	バナナ、だいこん、にんじん こまつな、ねぎ、糸こんにゃく ごぼう	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 ぱりんこ	
8 22 火	食パン コンソメスープ 鮭のフライ ケチャップソース 茹で野菜	469.5(426.5) 20.7(17.1) 17.7(15.2) 2.6(2.2)	食パン ○さつまいも、パン粉 ○サラダ油、調合油 小麦粉、○砂糖、○黒ごま	○牛乳、さけ	キャベツ、たまねぎ コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスターソース ○しょうゆ、コンソメ、食塩 パセリ粉	フルーツ豆乳 田舎あられ	牛乳 おさつキューブ	
9 23 水	きのこカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	594.5(556.6) 19.6(17.4) 18.3(15.1) 1.7(1.5)	米 じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉) 魚肉ソーセージ ○ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶、きゅうり、まいたけ しめじ、コーン缶 ◎野菜ジュース、ぶどうゼリー	カレールーウ、酢 ウスターソース、食塩	野菜ジュース 塩せん	牛乳、 ヨーグルト	
10 24 木	食パン あんかけ風焼きそば もやしのごま和え	423.0(342.5) 17.2(12.9) 9.8(7.4) 1.9(1.4)	食パン 焼きそばめん、○米 ごま油、片栗粉、ごま ○いりごま 砂糖	豚肉(もも)、○しらす干し	もやし、はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれんそう たけのこ、しいたけ、コーン缶 しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	お茶 ハイハイン	お茶 じゃこおにぎり	
11 金	栗ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 小松菜とベーコンと豆腐の炒 めもの	427.2(420.3) 13.4(11.9) 10.1(10.8) 1.9(1.7)	米、もち米 くり、砂糖 サラダ油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、赤み そ 無添加ベーコン 油揚げ	こまつな、もやし、だいこん にんじん、ねぎ、えのきたけ こんぶ(だし用)	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 うすあげえびせ ん	牛乳 いかっこ	
12 26 土	中華丼 魚肉ソーセージ 青りんごゼリー バナナ1/2	509.8(428.1) 15.0(12.3) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 魚肉ソーセージ なると	バナナ、青りんごゼリー はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ		フルーツ豆乳 クッキー	
25 金	秋の遠足	56.3(56.3) 0.1(0.1) 0.0(0.0) 0.0(0.0)			○気になる野菜ジュースミニ (アップルキャロット)				気になる野菜 ジュース
28 月	豚丼 味噌汁(だいこん・油揚げ) キャベツの塩昆布和え	574.1(531.5) 19.5(16.3) 22.9(22.0) 1.8(1.5)	米 砂糖、サラダ油、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース) ミックス味噌、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、えのきたけ 塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 カットバーム	
29 火	中華風混ぜご飯 中華スープ 切干大根のサラダ	518.1(449.1) 13.8(11.3) 18.2(14.6) 2.2(1.9)	米、もち米 ○サンドイッチパン、砂糖 ごま油、調合油	○牛乳、○生クリーム ちくわ、無添加ベーコン	にんじん、キャベツ、きゅうり ◎いちごジャム、干しいたけ たけのこ(茹)、ねぎ 切り干しだいこん、コーン缶 ピーマン	しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 ホイップクリーム サンド(いちご)	
30 水	鮭ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) れんこんとツナの醤油マヨ ネーズ和え	525.2(458.0) 20.4(17.0) 15.8(12.6) 1.7(1.5)	米 ○米粉、○砂糖、マヨネー ズ ○サラダ油、いりごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐 ○豆乳、ツナ油漬缶 ミックス味噌	れんこん、こまつな、葉ねぎ にんじん、えのきたけ ◎干しぶどう、塩こんぶ カットわかめ	かつおだし(素材力)	お茶 えび塩せんべい	牛乳 レズン蒸しパ ン	
31 木	ハヤシライス コールスローサラダ かぼちゃプリン	570.9(510.8) 19.5(16.6) 19.4(16.8) 1.9(1.6)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、かぼちゃプリン 豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん まいたけ、きゅうり、コーン缶	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 ミレーフライ	牛乳 えびぶつせん	



給食だより



※都合により、献立を
変更することがあります。

栗ご飯

- 1 栗の皮をむき、1時間浸水させる。
- 2 うるち米ともち米を洗米する。
- 3 洗米した米を炊飯器に入れ、水を3合の線まで入れる。
- 4 米の上に、栗を載せ、調味料を入れる。この状態で1時間置く。
- 5 炊飯器で炊く。

- 6人分目安
- うるち米 …… 2合
 - もち米 …… 1合
 - 酒 …… 大1
 - こんぶ …… 1.2g
 - 塩 …… 小1/3
 - 醤油 …… 小1/2
 - くり …… 35g

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	503	18	15	735	1.9	170	0.36	0.34	31	5.2	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	99	88	98	88	86	89	129	106	155	163	143
3才未満児	442	14.9	12.5	196	1.7	142	0.3	0.29	29	4.3	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	81	90	92	74	76	120	104	145	130	107

にんじん

βカロチンが豊富で、ビタミンAのもとになります。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする働きがあるので、風邪をひいたときにぴったりです。



献立からのメッセージ

りんご

りんごは食物の消化、吸収を助ける栄養素が含まれています。嘔吐や下痢のときにすりおろしたりりんごがお勧めです。ポリフェノールが多いので、抗酸化作用が期待されます。





ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの役割は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。

★ご飯の栄養

- ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないので健康的に、子どもたちの活動の源となります。

- ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

★ご飯のメリット

- ゆっくりとよく噛む習慣が身につく
粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。



- 体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。



- 「おにぎり」で手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。

