

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 水 27 月	中華風混ぜご飯 中華スープ もやしのごま和え	465.8(408.2) 15.2(11.6) 12.6(9.2) 2.3(1.9)	米(3歳以上児) 砂糖、サラダ油、ごま ごま油	○牛乳、○チーズ 無添加ベーコン、なると	もやし、にんじん、キャベツ こまつな、ピーマン たけのこ(ゆで)、コーン缶 ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素 食塩	お茶 きなこもち	牛乳 一口チーズ かつぱえびせん
2 16 木	食パン ミートスパゲティ コーンスープ	609.4(509.4) 20.9(16.4) 22.8(20.2) 2.9(2.4)	食パン(3歳以上児) ○さつまいも、スパゲティ ○サラダ油、○砂糖 サラダ油、小麦粉、砂糖 ○黒ごま	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、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、○しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶 リドクラッカー	牛乳 おさつキューブ
3 金	鮭ご飯 豆腐のすまし汁 (豆腐・えのき) さといもと竹輪の味噌煮 月型・星型ゼリー	600.2(500.6) 24.0(17.5) 15.0(10.9) 2.7(1.9)	米(3歳以上児) さといも、砂糖、いりごま	○牛乳、ちくわ、さけ 木綿豆腐、○チーズ 赤みそ	にんじん、こまつな、えのきた け 塩こんぶ 月形・星型ゼリー	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 一口チーズ 無限のり
4 18 土	中華丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	644.8(565.8) 14.4(11.9) 10.3(8.3) 1.3(1.1)	米(3歳以上児) 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ なると	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが、ゼリー フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だしの素		フルーツ豆乳 クッキー
6 20 月	ごはん 味噌汁(はくさい・えのき) 肉じゃが プチ納豆	541.1(479.2) 22.2(18.5) 17.6(14.1) 2.1(1.9)	米(3歳以上児) じゃがいも、砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐、納豆、赤みそ 油揚げ	たまねぎ、はくさい、しらたき にんじん、えのきたけ グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ふんわり棒	牛乳 バナラクリーム クラッカー
7 21 火	食パン 野菜スープ (たまねぎ・コーン) ささみカツ・ケチャップソース 茹で野菜	472.6(386.3) 24.3(19.0) 15.9(12.1) 2.0(1.6)	食パン(3歳以上児) ○米粉マカロニ、○砂糖 調合油、小麦粉、パン粉	○牛乳、鶏ささみ、○きな粉 無添加ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン缶	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩、○食塩	お茶 かきもち	牛乳 米粉マカロニ あべかわ
8 22 水	鶏丼 味噌汁(豆腐・えのき) 春雨サラダ	567.1(548.5) 23.8(20.8) 16.6(15.6) 2.7(2.5)	米(3歳以上児) ○ホットケーキ粉、○砂糖 砂糖、はるさめ、○調合油 片栗粉、サラダ油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 ○絹ごし豆腐、木綿豆腐 なると、赤みそ	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、みかん缶、ねぎ グリーンピース(冷凍) えのきたけ、フルーツ豆乳 きざみのり	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 ルヴァンプライム	牛乳 豆腐ドーナツ
9 23 木	中華そば れんこんとツナの醤油マヨ ネーズ和え バナナ1/2	436.6(417.5) 14.4(13.0) 16.1(12.8) 1.5(1.3)	干し中華めん ○米粉、○砂糖 マヨネーズ ○サラダ油	○牛乳、○豆乳 無添加ベーコン ツナ油漬缶、なると	バナナ、キャベツ、れんこん にんじん、こまつな、ねぎ ◎野菜ジュース	しょうゆ、中華だしの素 食塩	野菜ジュース 塩せんべい	牛乳 蒸しパン(ココア)
10 金	きのこカレーライス 魚肉ソーセージとキャベツ サラダ 野菜ゼリー	478.6(431.8) 16.0(13.8) 9.6(7.6) 1.7(1.5)	米(3歳以上児) じゃがいも、サラダ油、砂糖	○ヨーグルト(加糖) 豚肉(もも・赤肉) 魚肉ソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、まいたけ、しめじ コーン缶、野菜ゼリー	カレールー、酢 ウスターソース、食塩	お茶 カルシウムせん べい	お茶 ヨーグルト ぼたぼた焼
11 25 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	582.4(487.0) 20.4(16.8) 15.6(12.7) 1.6(1.3)	米(3歳以上児) 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、青りんごゼリー ねぎ、しめじ、にんにく しょうが フルーツ豆乳	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
14 28 火	食パン 大豆入りシチュー きゅうりとコーンのサラダ	514.9(431.2) 21.8(17.0) 19.2(16.3) 1.6(1.2)	食パン(3歳以上児) じゃがいも、○米、サラダ油 米粉、砂糖、○いりごま	○牛乳、豆乳、鶏もも肉 大豆(ゆで)、○しらす干し 米粉、砂糖、○いりごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん グリーンピース(冷凍) コーン缶	酢、コンソメ、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 じゃこおにぎり
15 29 水	小松菜のまぜごはん 豚汁 揚げ焼売	554.1(548.3) 20.8(18.6) 19.1(16.8) 2.0(1.7)	米(3歳以上児) さといも、○コーンフレーク 調合油、ごま油、砂糖 いりごま	○牛乳、豚肉(もも) ○ホイップクリーム、赤みそ 油揚げ、かつお節 焼売(冷凍)	だいこん、にんじん、こまつな ○いちごジャム、ねぎ 糸こんにゃく、ごぼう ◎りんご天然果汁	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 ミレーフライ	牛乳 パフェ
17 金	栗ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 小松菜とベーコン炒め くきわかめ(カミカミデー)	455.6(391.9) 14.2(11.3) 14.1(11.1) 2.5(2.0)	米(3歳以上児) くり、もち米(3歳以上児) サラダ油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐 無添加ベーコン、赤みそ 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 くきわかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 無限のり
24 金	さわやかピクニック				○気になる野菜ジュース (アップルキャロット)			気になる野菜 ジュース (アップルキャロット)
30 木	ごはん わかめスープ (わかめ・コーン) スタミナ炒め(豚肉・キャベツ)	481.0(440.6) 14.8(12.6) 15.4(12.4) 1.3(1.1)	米(3歳以上児) ○米粉、○サラダ油 ○砂糖 ごま油、片栗粉 砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース) ○豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、ねぎ、コーン缶 ○いちごジャム、にんにく カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ 食塩	お茶 ふわっとえび味	牛乳 蒸しパン (いちごジャム)
31 金	ハヤシライス キャベツのツナサラダ かぼちゃプリン	635.0(555.9) 24.6(20.1) 24.5(19.3) 2.3(2.0)	米(3歳以上児) サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) かぼちゃプリン ツナ油漬缶、○チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん まいたけ	ハヤシルー、酢、食塩	お茶 田舎あられ	牛乳 一口チーズ 伊勢あられ

10月 給食だより

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kecal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	517	18.8	15.8	215	2.1	192	0.3	0.33	27	4.8	1.9
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	101	92	103	93	95	101	107	103	135	150	136
3才未満児	457	15.5	13	196	1.9	158	0.26	0.29	25	4	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	99	84	94	92	83	84	104	104	125	121	107

さといも

インド東部からインドネシア半島
が原産です。里芋には多くのカリウ
ムが含まれており、ナトリウム(塩
分)を排出する役割があります。



※都合により、献立を
変更することがあります。

献立からのメッセージ



「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

1 エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



2 ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

3 食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



★おいしいお米の炊き方

・炊飯前の準備



・炊き上がったら



★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛びこすことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

