

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		
02/23 月	小松菜の混ぜ込みごはん、豚汁、お魚ソーセージ	397.8(368.2) 17.6(15.9) 11.6(11.1) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、ごま油、米	〇牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、しらす干し、赤みそ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しらたき、ごぼう	本みりん、かつおだし(素材力)、しょうゆ(うすくち)	お茶、クラッカー	牛乳、揚げせんべい
03/17 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	407.3(350.5) 21.2(17.5) 12.5(10.4) 1.7(1.5)	食パン(3歳以上児)、〇★米粉マカロニ、パン粉、〇砂糖、小麦粉、調合油、食パン	〇牛乳、さけ、〇きな粉、卵	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、コンソメ、パセリ粉	お茶、せんべい	牛乳、米粉マカロニあべかわ
04 水	きになる野菜ジュース、さつまいものおせんべい、メープルかりんとう、コーンクッキー	197.4(197.4) 1.0(1.0) 5.2(5.2) 0.1(0.1)	<b>秋のピクニックデー</b>					
05 木	ロールパン、ミートスパゲティ、コンソメスープ、りんご1/6	480.9(470.5) 18.3(18.2) 12.5(11.1) 2.3(2.0)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、小麦粉、砂糖、ロールパン	〇牛乳、卵、豚ひき肉、粉チーズ、◎★アシドミルク	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、パセリ粉	★アシドミルク、甘辛せんべい	牛乳、せんべい
06/20 金	栗ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、小松菜の卵和え、パン缶	394.1(411.4) 13.0(16.5) 9.2(9.4) 1.9(1.8)	米(3歳以上児)、くり、もち米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、ごま油、米、もち米	〇牛乳、卵、赤みそ、魚肉ソーセージ、油揚げ	こまつな、パン缶、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、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、甘辛せんべい
07/21 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	397.9(294.7) 11.6(8.7) 8.4(6.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース		
10/24 火	食パン、いちごジャム、大豆入りチュー、キャベツのツナレズンサラダ	468.2(411.6) 17.4(14.9) 11.4(11.3) 1.4(1.3)	食パン(3歳以上児)、〇米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米粉(製菓用)、サラダ油、〇いりごま、〇米、食パン	豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、〇しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ	お茶、白い風船	お茶、じゃこおにぎり
11/25 水	きのこカレーライス、コールスローサラダ、★ヨーグルト	548.1(487.9) 19.9(17.5) 19.6(16.9) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、じゃがいも、〇サンドイッチパン、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、米	〇牛乳、★マスカットのヨーグルト、豚肉(もも・赤肉)、〇ホイップクリーム、魚肉ソーセージ	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、〇いちごジャム	カレールウ、酢、ウスターソース	お茶、ウエハース	牛乳、ホイップクリームサンド(いちごジャム)
12/26 木	ロールパン、あんかけ風焼きそば、★揚げ餃子、バナナ1/2	598.0(535.3) 18.5(16.3) 24.5(17.6) 1.8(1.3)	焼きそばめん、〇さつまいも、ロールパン(3歳以上児)、〇バター、〇砂糖、ごま油、調合油、片栗粉、砂糖、ロールパン	〇牛乳、★キャベツ餃子、豚肉(もも)、◎★ヤクルト	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素	★ヤクルト、えびせんべい	牛乳、おさつバター
13/27 金	ごはん、すまし汁(こまつな・豆腐)、味噌カツ、茹で野菜	501.4(434.7) 22.2(19.3) 15.4(12.9) 1.2(0.9)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、ざらめ糖(中ざら)、米	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、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	お茶、ふ菓子	牛乳、カステラ
14/28 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.3) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素		
16/30 月	親子丼、味噌汁(だいこん・油揚げ)、れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え	524.7(485.1) 22.0(19.4) 18.6(15.4) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、米	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、ミックス味噌、なると、油揚げ	たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、◎野菜ジュース	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、塩せんべい	牛乳、お米de国産豆乳プリンタルト
18 水	ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、ブチ納豆、肉じゃが	532.1(455.3) 25.2(17.0) 17.5(12.8) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	〇牛乳、納豆、挽きわり納豆、木綿豆腐、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、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)	りんご果汁、ビスケット	牛乳、クラッカー
19 木	ロールパン、ミートスパゲティ、コンソメスープ、スクールフィッシュ(カミカミデー)	486.8(478.9) 20.9(20.8) 13.6(12.0) 2.4(2.1)	ロールパン(3歳以上児)、スパゲティ、小麦粉、砂糖、サラダ油、ロールパン	〇牛乳、卵、豚ひき肉、★スクールフィッシュ、粉チーズ、◎★アシドミルク	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、コンソメ、パセリ粉	★アシドミルク、甘辛せんべい	牛乳、せんべい
31 火	白身魚の蒲焼丼、けんちん汁(鶏肉)、★国産みかんゼリー	509.2(455.4) 25.0(18.3) 14.3(14.6) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、さといも、調合油、砂糖、片栗粉、米	〇牛乳、ホキ、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	★国産みかんゼリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、糸みつば、焼きのり	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、クッキー	牛乳、かりんとう

	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	458	17.7	13.7	183	1.9	167	0.33	0.33	25	4.3	1.6
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	90	87	96	80	90	93	118	103	156	105	94
3才未満児	408	15.4	11.7	193	1.8	143	0.28	0.3	23	3.5	1.3
目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	98	93	102	102	90	86	127	125	144	106	87

\*10時のおやつは、3歳未満児のみです。  
\*献立は都合により変更になる場合があります。

## 10月 給食だより

れんこんとツナの  
醤油マヨネーズ和え  
16日・30日

- れんこんは皮をむいて、縦半分に切り、2mmくらいの薄切にする。
- 切ったれんこんを酢を入れた水に5分さらし、ゆでる。
- にんじんはいちょう切り、小松菜は3cmくらいの幅で切り、塩ゆでする。
- 2、3とツナを和え、めんつゆとマヨネーズで味つけをする。

材料(4人分)

- れんこん 100g
- こまつな 1/2束
- にんじん 1/3本
- ツナ缶 1缶
- めんつゆ 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- 酢 小さじ1

### 魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食育を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。

★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】

一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

【調理】

煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。

### 献立からのメッセージ

まいたけ

見つけたらうれしくて舞いたくなるほど貴重なこと言われていました。  
カリウム、カルシウムやリンの吸収を助けるエルゴステリン、ビタミンB2が含まれます

くり

茹でたり、栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど、子どもも大好きな食材です。  
ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘回復にも効果的です。

不飽和脂肪酸 (液体) → アブラ → 飽和脂肪酸 (固体)