

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		
01/15 水	中華風混ぜご飯、中華スープ、もやしのごま和え	429.0(399.7) 13.9(12.0) 8.6(9.8) 2.4(1.9)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、ごま、ごま油、米	○牛乳、焼き豚、なると	もやし、にんじん、キャベツ、小松菜、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	Caウエハース	牛乳、せんべい
02/30 木	食パン、ミートスパゲティ、コーンスープ	637.0(558.7) 22.2(18.7) 26.1(23.2) 2.7(2.3)	○さつまいも、食パン(3歳以上児)、スパゲティ、○バター、○砂糖、サラダ油、小麦粉、砂糖、食パン	○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	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、食塩、パセリ粉	クラッカー	牛乳、おやつバター
03 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、★お月見ゼリー	628.8(520.9) 20.9(16.4) 13.2(10.5) 2.0(1.6)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、いりごま、米	○牛乳、さけ、★味噌、竹輪、木綿豆腐、赤みそ	にんじん、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	米菓子	牛乳、揚げせんべい
04/18 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	390.0(289.2) 11.6(8.6) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	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		
06/27 月	ごはん、味噌汁(はくさい・えのき)、肉じゃが、プチ納豆	551.7(486.4) 22.4(18.7) 18.8(15.0) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、赤みそ、油揚げ、挽きわり納豆	たまねぎ、はくさい、しらたき、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	甘辛せんべい	牛乳、クッキー
07/21 火	食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ・コーン)、ハムカツ・ケチャップソース、茹で野菜	525.3(466.9) 26.7(21.9) 20.5(17.5) 3.0(2.5)	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、食パン	○牛乳、★無添加ハム、スライスチーズ、○きな粉、卵	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	ビスケット	牛乳、米粉マカロニアベカわ
08/22 水	親子丼、味噌汁(豆腐・えのき)、春雨サラダ	534.5(528.5) 22.7(23.9) 13.7(12.2) 2.6(2.4)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、片栗粉、サラダ油、ごま油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、なると	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、○りんごジャム、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、カステラサンド
09/23 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	427.4(400.8) 16.0(14.1) 14.2(11.3) 1.6(1.4)	干し中華めん、○米粉(製菓用)、○砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、○サラダ油	○牛乳、○豆乳、焼き豚、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	野菜ジュース、塩せんべい	牛乳、蒸しパン(ココア)
10/24 金	きのこカレーライス、カニカマとキャベツサラダ、★ヨーグルト	520.2(447.7) 19.6(16.2) 15.3(11.8) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング	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	カレールウ、酢、ウスターソース	カルシウムせんべい	牛乳、甘辛せんべい
11/25 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 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	しょうゆ、中華だしの素		
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	435.6(359.0) 17.5(14.3) 14.2(11.7) 1.4(1.1)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米(3歳以上児)、サラダ油、米粉(製菓用)、砂糖、○いりごま、○米、食パン	豆乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、○しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ	ふがし	お茶、じゃこおにぎり
16 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)	436.6(404.8) 14.5(12.3) 13.4(10.8) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、にんにく、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、食塩	塩せんべい	牛乳、カステラ風
17 金	栗ご飯、味噌汁(大根・油揚げ)、小松菜とソーセージの卵炒め、スクールフィッシュ(カミカミデー)	476.8(425.2) 17.9(15.2) 13.7(11.3) 2.6(2.1)	米(3歳以上児)、くり、もち米(3歳以上児)、サラダ油、ごま油、米、もち米	○牛乳、卵、魚肉ソーセージ、赤みそ、★スクールフィッシュ、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、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	米菓子	牛乳、揚げせんべい
20/29 月	小松菜のまぜごはん、豚汁、揚げ焼売	608.8(596.5) 20.9(19.0) 22.6(19.8) 2.2(1.9)	米(3歳以上児)、さといも、調合油、ごま油、砂糖、いりごま、米	○牛乳、★ボーク焼売、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、板こんにゃく、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、ビスケット	牛乳、クリームビスケット
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	549.3(501.8) 20.9(17.3) 19.4(18.7) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ	ハヤシルウ、酢	クッキー	牛乳、あられ

	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	498	18.7	15.4	284	2	207	0.33	0.34	24	4.5	2
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	98	92	109	124	95	116	118	106	150	110	118
3才未満児	441	15.9	13.1	302	1.9	169	0.29	0.29	22	3.8	1.7
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	91	82	97	136	86	91	112	97	129	97	100

*食材の都合により献立が変更になる場合があります
*10時のおやつは3歳未満児のみです。

10月給食だより

給食レシピ

小松菜の混ぜご飯
15日・29日

- 小松菜を細かく刻み、塩茹でする。
- 油揚げは半分に切り、細切りにする。
- フライパンにごま油をひき油揚げと小松菜を炒め、砂糖、醤油で味付けする。
- ご飯に小松菜、油揚げ、かつお節、いりごまを加えて混ぜる。

材料(4人分)

- | | |
|-------|-----------|
| ・ご飯 | ・・・1.5合 |
| ・小松菜 | ・・・1把 |
| ・油揚げ | ・・・1/2枚 |
| ・ごま油 | ・・・小さじ1 |
| ・砂糖 | ・・・小さじ1 |
| ・醤油 | ・・・小さじ1 |
| ・かつお節 | ・・・1袋 |
| ・いりごま | ・・・小さじ1/2 |
| ・塩 | ・・・適宜 |

「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

- 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。
- 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
- 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



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

- 炊き上がったたら



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント

- 表面の水分が飛び、くっつきにくくなる
- 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

給食室からのメッセージ

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。

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。