

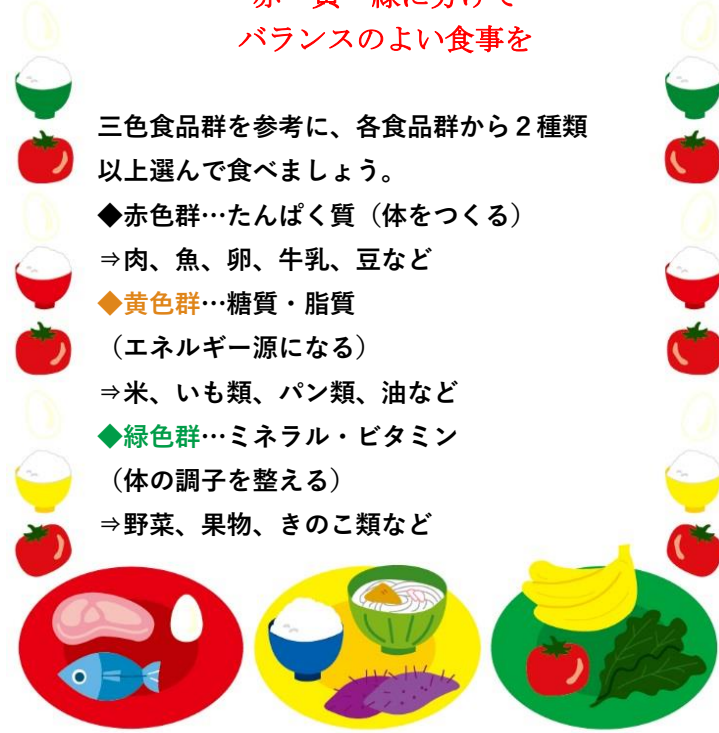
食育だより 10月

令和5年9月29日発行

10月は季節の変わり目であり体調を崩しやすくなります。食欲の秋、スポーツの秋たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいましょう。



赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を



三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など

食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。

0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。



2023年10月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1	日						
2	月	茄子とえのきの和風パスタ 玉ねぎのスープ ブロッコリーのおかか和え スクランブルエッグ	麦茶 おやつソーセージ	スパゲティ、オリーブ油、油	ウインナー、バター、かつお節、卵、牛乳	なす、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、コーン、セロリ、にんにく	麦茶 卵ボーロ
3	火	ロールパン 野菜スープ 薄切ポークソテーパイナップルソース 人参のグラッセ添え	麦茶 やわらかミルク ゼリー	ロールパン、砂糖	牛乳、豚肉、ゼラチン、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、パイナップル、コーン缶、キャベツ、にんにく、レモン汁、しょうが、いちごジャム	麦茶 塩むすび
4	水	ご飯 なめこと豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮 切り干し大根の彩りサラダ	麦茶 フライドポテト	米、フライドポテト、砂糖、和風ドレッシング	さば、豆腐、淡色みそ、米みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、ねぎ	麦茶 ビスケット
5	木	ナンゴレン ワカメと白髪ネギのスープ 揚げ豚と玉ネギとかぼちゃのポンズ和え	麦茶 ドーナツ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、ホットケーキ粉、グラニュー糖	卵、豚肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、わかめ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、レモン果汁、にんにく、レタス、トマト、しめじ	麦茶 せんべい
6	金	ご飯 青梗菜の味噌汁 秋鮭のにんにくマヨ焼き ほうれん草とカニカマのおひたし	麦茶 じゃがバター	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま	さけ、かにかまぼこ、バター、油揚げ、米みそ	ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶 ヨーグルト
7	土	運動会の為給食はありません					
8	日						
9	月						
10	火	カニあんかけチャーハン もやしのスープ 野菜炒め	りんごジュース お好み焼き	お好み焼き粉、油、ごま油、片栗粉、米、砂糖	豚肉、淡色みそ、干しいたけ、かつお節、卵、かにかまぼこ	りんご果汁飲料、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり、ピーマン、グリーンピース、エリンギ	麦茶 ふかし芋
11	水	野菜たっぷりカレーラーメン 甘辛し油のポテトコロッケ キャベツのせん切り	麦茶 いちごプリン	ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、いちごジャム、もやし	麦茶 塩むすび
12	木	ご飯 白菜の中華風スープ 鶏肉のチンジャオロース もやし中華サラダ	麦茶 じゃこネギチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	鶏肉、チーズ、しらす干し	もやし、はくさい、たけのこ、にんじん、こまつな、ピーマン、赤ピーマン、にら、干しいたけ、ねぎ	麦茶 グレープゼリー
13	金	茄子とベーコンのポロネーズスパゲティ コンソメスープ トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	麦茶 菜飯おにぎり	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、米、フレンチドレッシング	ヨーグルト、粉チーズ、ベーコン	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、えのきたけ、にんにく、レタス、トマト、きゅうり	麦茶 せんべい
14	土	チキンライス わかめスープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、いちごジャム、にんにく、わかめ	麦茶 ビスケット
15	日						
16	月	きつねうどん 玉ねぎのリング揚げ グレープゼリー	麦茶 ゆかりおにぎり	ゆでうどん、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	油揚げ、卵	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ぶどう果汁飲料	麦茶 卵ボーロ
17	火	チキンピラフ オレンジ コンソメスープ ミートボールのトマトソース ブロッコリーと人参とツナのごま和え	麦茶 柿の ショートケーキ	小麦粉、砂糖、パン粉、片栗粉、すりごま、米	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、バター、牛乳、豆乳、豆	オレンジ、トマト缶、たまねぎ、クリームコーン缶、かき、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、万能ねぎ、マッシュルーム、しめじ	麦茶 せんべい
18	水	カレーライス 春雨スープ すりおろしりんごとさつま芋のサラダ	麦茶 ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、ごま	豚肉、ソーセージ、チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、黒きくらげ、レモン汁	飲むヨーグルト
19	木	かつ井 豆腐とわかめの味噌汁 きゅうりの漬け物	牛乳 コーンフレーク	米、油、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、卵、豚肉、淡色みそ、豆腐	ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、わかめ	麦茶 クッキー
20	金	鶏めん奄美大島風温めん 人参とさつま芋のかき揚げ	麦茶 きな粉揚げパン	そうめん、油、砂糖、黒ごま、ロールパン、てんぷら粉、さつまいも、ごま油	卵、鶏ささみ、きな粉	万能ねぎ、干しいたけ、焼きのり、にんじん、たまねぎ	麦茶 おかかおにぎり
21	土	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト、ソーセージ、牛乳、粉チーズ	レタス、みずな、ピーマン、にんじん、たまねぎ	麦茶 せんべい
22	日						
23	月	ハムときゅうりのサンドウィッチ コンソメスープ オレンジ チキンのピカタ こふき芋	牛乳 パン耳ラスク	食パン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ、ハム	オレンジ、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ葉、えのきたけ	麦茶 ビスケット
24	火	ご飯 ほうれん草のかき玉汁 えびとカリフラワーのガーリックごまソテー ポテトサラダ フルーツ缶	麦茶 柿のヨーグルト クリームのカナッペ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、オリーブ油、すりごま	えび、卵、生クリーム、ヨーグルト、魚肉ソーセージ	ほうれんそう、カリフラワー、かき、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、にんじん、コーン	麦茶 せんべい
25	水	さつま芋ご飯 長ねぎと油揚げの味噌汁 蓮根とウインナーのきんぴら 小松菜のごま和え	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま、すりごま	牛乳、油揚げ、ソーセージ、卵、米みそ	こまつな、れんこん、にんじん、ねぎ、もやし、しめじ	麦茶 ストロベリーゼリー
26	木	ロールパン ベジタブルスープ きのこのデミグラスハンバーグ ポテトサラダ	カルピス コロコロ アメリカンドック	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	魚肉ソーセージ、卵、カルピス、バター、豚ひき肉、牛乳、牛ひき	みずな、マッシュルーム缶、まいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり	麦茶 クッキー
27	金	ご飯 春雨スープ 蓮根入りデジブルコギ ほうれん草と人参のナムル	麦茶 スイートポテトパイ	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、油	豚肉、牛乳、卵、バター、淡色みそ	もも笛、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、れんこん、もやし、にら、えのきたけ	麦茶 ヨーグルト
28	土	五目チャーハン わかめスープ	麦茶 ジャムサンド	食パン、油、米、ごま	卵、なると	いちごジャム、ピーマン、ねぎ、にんじん、わかめ	麦茶 卵ボーロ
29	日						
30	月	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ	麦茶 鮭わかめおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、油、てんぷら粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、さけ、絹ごし豆腐、ちくわ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	麦茶 クッキー
31	火	ハロウィンのお化けカレー コロコロかぼちゃのハンバーグ 海藻サラダ	アイスココア 手作りクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、生クリーム、スライスチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、レタス、コーン、焼きのり、わかめ、海苔ミックス	麦茶 せんべい
				エネルギー	524 kcal	鉄	2.2 mg
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		たんぱく質	25.0 g	カルシウム	216 mg
				脂質	14.1 g	ビタミンC	20 mg
				塩分	1.6 g	食物繊維	3.5 g