

10月の献立表

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 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
1 ・ 15 (火)	鮭のきのこの豆乳クリームスパゲティー ひじきとささみのカラフル和え じゃがいものスープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアクッキー	スパゲティー、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、油、 さつまいも、バター	牛乳、豆乳、さげ、鶏 ささ身	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はく さい、しめじ、もやし、ほうれん そう、エリンギ、きゅうり、赤ビー マン、コーン缶、ひじき、にんにく
2 ・ 16 (水)	白いご飯 りんご 八宝菜 パンサンズー 中華スープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 照り焼きチキントースト	米、食パン、はるさめ、 砂糖、ごま油、油、マヨ ネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、 鶏もも肉、ハム、えび	りんご、にんじん、もやし、たまね ぎ、はくさい、だいこん、きゅう り、たけのこ、チンゲンサイ、だい ごんの葉、ねぎ、焼きのり、干しし いたけ、しょうが、かぼちゃ
3 ・ 17 (木)	さつまいもご飯 オレンジ フィッシュナゲット ブロッコリーのおかか和え にんじんの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃクリームチーズ	米、さつまいも、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、白身魚すり身、 クリームチーズ、木綿 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、かつ お節	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコ リー、にんじん、キャベツ、たまね ぎ、干しぶどう
4 ・ 18 (金)	ロールパン 梨 ほうれん草のキッシュ フレンチサラダ ポルシチ	牛乳 さつまいも 麦茶 五平餅	ロールパン、米、じゃが いも、砂糖、油、さつま いも、バター、すりごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、生クリー ム、ウインナー、米み そ(淡色辛みそ)	なし、たまねぎ、ホールトマト缶 詰、キャベツ、にんじん、ほうれん そう、黄ピーマン、きゅうり、か ぶ、にんにく
5 ・ 19 (土)	白いご飯 オレンジ コロッケ 土佐煮 高野豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 果物 せんべい(以上児)	米、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)、凍 り豆腐、かつお節	オレンジ、バナナ、にんじん、だい ごん、たまねぎ、チンゲンサイ、た けのこ、いんげん、サラダ菜、かほ ちゃ
7 ・ 21 (月)	白いご飯 オレンジ 鯖の南蛮づけ ポテトとレタスのサラダ 豚汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニナポリタン	米、じゃがいも、マカロ ニ、油、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖	牛乳、さば、豚肉(も も)、木綿豆腐、ウイン ナー、米みそ(淡色辛 みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だ いごん、レタス、ピーマン、ねぎ、 赤ピーマン、しょうが、かぼちゃ
8 ・ 22 (火)	けんちんうどん にんじんしりしり 梨	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこ蒸しパン	ゆでうどん、小麦粉、砂 糖、さといも、油、ごま 油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、きな粉	にんじん、なし、だいごん、ごほ う、いんげん
9 ・ 23 (水)	白いご飯 りんご カレイの角煮 肉豆腐 さつまいもの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 ジャムサンド	米、食パン、さつまい も、しらたき、砂糖、イ チゴジャム	牛乳、かれい、焼き豆 腐、豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、はくさい、ね ぎ、ごまつな、さやえんどう、しょ うが、サラダ菜
10 ・ 24 (木)	ポークカレー がんもと野菜煮 ヨーグルトサラダ えのきの清汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナクラフティ	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、油、さつまい も、バター、カレール ウ、ホワートルウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨー グルト、がんもどき	たまねぎ、にんじん、パイン缶、も も缶、みかん缶、バナナ、はくさ い、えのきたけ、りんご、チンゲン サイ、万能ねぎ、グリーンピース、レ モン果汁
11 ・ 25 (金)	ロールパン 巨峰 鶏肉のトマトチーズ焼き 秋野菜のソテー ココロスープ	牛乳 にんじん 麦茶 青菜おにぎり	ロールパン、米、じゃが いも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、とろけるチー ズ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、だい ごん、チンゲンサイ、しめじ、エリ ンギ、えのきたけ、グリーンピース
12 (土)	チャーハン オレンジ 水餃子 さつまいものごま和え かぶの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さ つまいも、ぎょうざの 皮、メープルシロップ、 油、ごま油、じゃがい も、すりごま	牛乳、豚ひき肉、焼き 豚、米みそ(淡色辛み そ)、卵	オレンジ、にんじん、かぶ、もや し、キャベツ、ほうれんそう、しめ じ、かぶの葉、ねぎ、にら、グリン ピース、しょうが、サラダ菜
28 (月)	焼鳥丼 白菜とツナの和え物 なめこの味噌汁 りんご	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター	米、じゃがいも、油、砂 糖、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、はくさい、にんじん、なめ こ、ねぎ、たまねぎ、万能ねぎ、 しょうが、焼きのり
29 (火)	野菜たっぷり味噌ラーメン 鮭のきのこのソースがけ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアクッキー	生中華めん、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油、上新 粉、ごま油、バター、さ つまいも	牛乳、さげ、豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、もやし、エリンギ、 コーン缶、しめじ、にんにく
30 (水)	白いご飯 りんご 豚肉のチンジャオロース パンサンズー 中華スープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 照り焼きチキントースト	米、食パン、はるさめ、 砂糖、ごま油、マヨネー ズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、 鶏もも肉、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、もや し、たけのこ(ゆで)、だいごん、 きゅうり、ピーマン、だいごんの 葉、焼きのり、しょうが、かぼちゃ
31 (木)	さつまいもご飯 オレンジ チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え にんじんの味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃクリームチーズ	米、さつまいも、砂糖、 片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ク リームチーズ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、かつお 節	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコ リー、にんじん、キャベツ、たまね ぎ、干しぶどう

*食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

気持ち良い秋晴れの下、子ども達は伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいるようです。たくさん動くとお腹も減るので腹持ちのいい食事を心がけていきたいですね。

子ども達が元気に過ごせるよう、今月も栄養満点でおいしい給食を作っていきます！



栄養たっぷり！秋の味覚

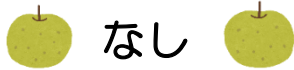
秋といえば食欲の秋！美味しくて栄養たっぷりの食材でお腹も心も満たしたいですね。

今回は、これからの寒さに負けない強い身体を作るのにオススメな秋の味覚をご紹介します！



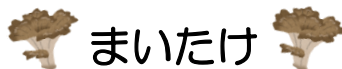
さといも

ぬめり成分には、免疫力を高める作用や胃の粘膜を保護して胃腸機能を高める作用を持っています。また、いも類の中でも最もカリウムが多く、体内の余分なナトリウムの排泄を促すため高血圧改善に効果的です！



なし

なしには、様々な酸が含まれており、代謝を促進する効果をもつため、疲労回復に有効です。また、なしに含まれる食物繊維は便秘解消や腸内環境を整える作用があるため風邪防止にも役立ちます！



まいたけ

まいたけも梨と同じように食物繊維を多く含む食べ物です。

更に、三大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）の代謝を助ける働きがあるビタミン B 群を多く含み、疲労回復に役立ちます！



ウクライナ料理

ボルシチ



◎材料 大人4人分

・牛肉	300g
・ビーツ	300g
・キャベツ	100g
・たまねぎ	100g
・人参	100g
A水	800ml
Aカットトマト	200g
Aコンソメ顆粒	小さじ1
A塩	小さじ2/3
A砂糖	小さじ2/3
・サラダ油	大さじ1
・有塩バター	30g

◎作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参・キャベツ・ビーツは千切りにする
- ②フライパンを中火に熱してサラダ油をひき、牛肉の色が変わるまで炒め、取り出す
- ③同じフライパンを弱火で熱し、バターを入れてたまねぎ・人参がしんなりするまで炒める。
- ④キャベツ・ビーツ・Aを入れて中火で煮る

【ボルシチ】は、世界三大スープと呼ばれ、ビーツの鮮やかな赤い色が特徴的な、肉と野菜がたっぷりと入ったスープです。ボルシチはもともとウクライナ語で『草や薬草の煮汁』を意味していたそうです！



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	559	21.2	16.9	190	2.0
乳児	493	18.0	14.1	188	1.6