



# 10月予定献立表



1日あたりの栄養量  
上段 エネルギー(kcal)  
下段 たんぱく質(g)

| 日  | 曜 | 午前<br>おやつ | 献立名                                            | 午後おやつ                  | 主な材料                             |                             |                                            | 3才未満児       |
|----|---|-----------|------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------------|
|    |   |           |                                                |                        | 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  | 水 | 牛乳        | ごはん コンソメスープ(ほうれん草・コーン)<br>ポークビーンズ キャベツのなめたけ和え  | オレンジゼリー<br>牛乳          | 米 砂糖<br>ごま油                      | 牛乳 豚肉<br>大豆                 | ほうれん草 コントマト<br>玉ねぎ 人参 キャベツ<br>えのき もやし オレンジ | 426<br>18.2 |
| 2  | 木 | 牛乳        | 茶飯 みそ汁(大根・油揚げ)<br>納豆入り卵焼き 野菜炒め                 | おさつまんじゅう<br>麦茶         | 米 砂糖 油<br>小麦粉 さつまいも              | 牛乳 油揚げ 卵<br>納豆 豆乳           | 大根 玉ねぎ<br>人参 もやし 白菜<br>ピーマン                | 454<br>16.5 |
| 3  | 金 | 牛乳        | 豚汁うどん<br>コンソメポテト オレンジ                          | きつねおにぎり<br>麦茶          | うどん じゃがいも<br>米 砂糖                | 牛乳 豚肉<br>豆腐 油揚げ             | 大根 人参 しいたけ<br>いんげん オレンジ                    | 458<br>16.4 |
| 6  | 月 | 牛乳        | ごはん みそ汁(麩・えのき)<br>すき焼き風煮 キャベツの胡麻和え             | お月さまクッキー<br>麦茶         | 米 麩 ごま<br>しらたき 小麦粉<br>砂糖 マーガリン   | 牛乳 豚肉<br>豆腐 豆乳              | えのき 白菜<br>玉ねぎ キャベツ 人参<br>小松菜 きゅうり 南瓜       | 458<br>17.6 |
| 7  | 火 | 牛乳        | キーマカレー<br>大根サラダ バナナ                            | マカロニきな粉<br>麦茶          | 米 カレールウ<br>砂糖 マカロニ               | 牛乳 豚肉 豚レバー<br>ツナ きな粉        | 玉ねぎ 人参<br>大根 きゅうり<br>コーン バナナ               | 433<br>17.6 |
| 8  | 水 | 牛乳        | ごはん みそ汁(小松菜・高野豆腐)<br>鶏肉のマーマレード焼き 大根のきんぴら       | さつま芋の<br>シュガーバター<br>牛乳 | 米 砂糖<br>さつま芋 バター                 | 牛乳 鶏肉<br>高野豆腐               | 小松菜<br>玉ねぎ 大根 人参<br>いんげん                   | 480<br>19.1 |
| 9  | 木 | 牛乳        | ごはん すまし汁(しめじ・小ねぎ)<br>白身魚のコンソメ煮 シーズンサラダ         | お野菜スコーン<br>麦茶          | 米 砂糖<br>小麦粉 マーガリン<br>粉チーズ        | 牛乳 たら<br>わかめ                | しめじ ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>人参 もやし レーズン     | 460<br>16.0 |
| 10 | 金 | 牛乳        | 塩ラーメン<br>青のりポテト オレンジ                           | 鮭おにぎり<br>麦茶            | 中華麺 ごま油<br>じゃが芋 米                | 牛乳 豚肉<br>きくらげ 鮭<br>青のり      | キャベツ 玉ねぎ<br>もやし 小松菜<br>人参 オレンジ             | 459<br>18.1 |
| 11 | 土 | 牛乳        | カレーピラフ コンソメスープ(えのき・もやし)<br>切干大根の中華和え           | 菓子<br>牛乳               | 米 油 砂糖<br>ごま油                    | 牛乳 豚肉<br>きくらげ ツナ            | 玉ねぎ 人参<br>コーン えのき もやし<br>切干大根 小松菜          | 419<br>23.1 |
| 14 | 火 | 牛乳        | 麻婆豆腐丼<br>春雨スープ 小松菜ともやしのナムル                     | ジャムパン<br>麦茶            | 米 ごま油 砂糖<br>片栗粉 春雨 油<br>食パン      | 牛乳 豚肉 豚レバー<br>豆腐 きくらげ       | 玉ねぎ 生姜 小ねぎ<br>小松菜 もやし 人参<br>バナナ            | 435<br>16.4 |
| 15 | 水 | 牛乳        | ごはん みそ汁(なめこ・もやし)<br>豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え         | お誕生日ケーキ<br>麦茶          | 米 砂糖 油<br>小麦粉 生クリーム              | 牛乳 豚肉<br>卵                  | もやし なめこ 玉ねぎ<br>生姜 キャベツ<br>きゅうり 人参 みかん      | 467<br>17.3 |
| 16 | 木 | 牛乳        | ごはん みそ汁(白菜・里芋)<br>白身魚のゴマみそ焼き 切干大根煮             | マカロニナポリタン<br>麦茶        | 米 里芋<br>砂糖 ごま<br>マカロニ            | 牛乳 メルルーサ<br>油揚げ 豚肉          | 白菜 玉ねぎ<br>切干大根 人参<br>ピーマン                  | 456<br>22.3 |
| 17 | 金 | 牛乳        | あんかけ焼きそば<br>コンソメポテト バナナ                        | ひじきおにぎり<br>麦茶          | 中華麺 油<br>じゃが芋 砂糖                 | 牛乳 豚肉<br>きくらげ ひじき<br>油揚げ    | 玉ねぎ 人参 白菜<br>ピーマン もやし<br>バナナ               | 478<br>14.8 |
| 18 | 土 | 牛乳        | 豚丼<br>みそ汁(ほうれん草・麩) 浅漬け                         | 菓子<br>牛乳               | 米 砂糖<br>麩                        | 牛乳 豚肉                       | 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ<br>ほうれん草 人参               | 482<br>20.1 |
| 20 | 月 | 牛乳        | ごはん みそ汁(もやし・なめこ)<br>ヤンニョムチキン風小松菜とわかめのサラダ       | さつまいも蒸しパン<br>麦茶        | 米 砂糖 ごま油<br>片栗粉 油 ごま<br>小麦粉 さつま芋 | 牛乳 鶏肉<br>わかめ                | もやし なめこ<br>にんにく 小松菜<br>コーン                 | 441<br>16.9 |
| 21 | 火 | 牛乳        | ごはん すまし汁(チンゲン菜・葱)<br>肉豆腐 キャベツの塩昆布サラダ           | フルーツヨーグルト<br>麦茶        | 米 砂糖 麩<br>片栗粉 しらたき               | 牛乳 豆腐<br>豚肉 昆布<br>ヨーグルト     | チンゲン菜 葱 玉ねぎ<br>もやし きゅうり キャベツ<br>人参 バナナ みかん | 418<br>18.6 |
| 22 | 水 | 牛乳        | ハヤシライス<br>フレンチサラダ オレンジ                         | 味噌ポテト<br>牛乳            | 米 ハヤシルウ<br>油 砂糖 じゃが芋             | 牛乳 豚肉<br>豚レバー               | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ きゅうり<br>コーン オレンジ            | 478<br>19.3 |
| 23 | 木 | 牛乳        | ごはん みそ汁(キャベツ・えのき)<br>白身魚のカレー照り焼き 根菜煮           | ココアサンド<br>麦茶           | 米 小麦粉 砂糖<br>さつま芋 食パン<br>マーガリン    | 牛乳 メルルーサ<br>ココア             | キャベツ えのき<br>大根 人参 いんげん                     | 428<br>15.3 |
| 24 | 金 | 牛乳        | かきたまうどん<br>じゃがバター バナナ                          | 天かすおにぎり<br>麦茶          | うどん 片栗粉バター<br>じゃが芋 米 揚げ玉         | 牛乳 卵<br>豚肉                  | 玉ねぎ 人参<br>白菜 しいたけ<br>バナナ                   | 452<br>16.0 |
| 25 | 土 | 牛乳        | おにぎり けんちん汁<br>もやしの中華和え                         | 菓子<br>牛乳               | 米 砂糖 ごま油<br>しらたき ごま              | 牛乳 油揚げ<br>鶏肉 豆腐<br>きくらげ ひじき | 人参 大根<br>もやし きゅうり<br>玉ねぎ                   | 436<br>20.0 |
| 27 | 月 | 牛乳        | ごはん すまし汁(白菜・大根)<br>千草焼き 小松菜ともやしののり和え           | 大学芋<br>牛乳              | 米 砂糖<br>さつま芋 油 ごま                | 牛乳 鶏肉<br>卵 のり               | 大根 白菜 小松菜<br>玉ねぎ 人参 えのき<br>ほうれん草 もやし       | 458<br>18.4 |
| 28 | 火 | 牛乳        | プルコギ丼<br>わかめスープ 大根サラダ                          | ソバ飯<br>麦茶              | 米 砂糖 ごま<br>中華麺                   | 牛乳 豚肉<br>わかめ                | 玉ねぎ 人参<br>ピーマン 生姜 ねぎ<br>大根 コーン きゅうり        | 425<br>18.4 |
| 29 | 水 | 牛乳        | 食パン コンソメスープ(小松菜・しめじ)<br>豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ       | ぶどうゼリー<br>麦茶           | 食パン 砂糖 麩<br>さつま芋                 | 牛乳 豆腐<br>鶏肉 ヨーグルト           | 小松菜 しめじ<br>玉ねぎ きゅうり<br>人参 ぶどう 桃            | 394<br>17.8 |
| 30 | 木 | 牛乳        | ごはん すまし汁(大根・葱)<br>鮭のちゃんちゃん焼きひじききのこ煮            | 青のりチーズ<br>トースト<br>麦茶   | 米 砂糖<br>ごま油 食パン<br>マーガリン         | 牛乳 鮭<br>ひじき 油揚げ<br>青のり 粉チーズ | 大根 葱 人参<br>ピーマン 玉ねぎ<br>しめじ えのき             | 418<br>18.9 |
| 31 | 金 | 牛乳        | ミートソーススパゲティ コンソメスープ<br>(ほうれん草・コーン)ポテトのカレーマヨサラダ | パンブキンバイ<br>麦茶          | スパゲティ 砂糖<br>じゃがいも マヨネーズ<br>餃子の皮  | 牛乳 豚肉<br>豚レバー ツナ            | 玉ねぎ 人参トマト<br>ほうれん草 コーン<br>インゲン かぼちゃ        | 421<br>20.0 |

\* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ★



# 給食だより10月号



酷暑もようやく落ち着き、朝晩過ごしやすくなりました。食欲の秋ですね。  
野菜や果物も甘くおいしくいただける季節ですので旬の食材を食べていきましょう。  
給食でもさつま芋メニューをたくさん入れています。実りの秋を楽しみましょう。



## 噛んで健康！

噛むことは健康に生きるためにとても大切なことです。子どもの口腔内の機能はまだ未熟です。  
歯が生えそろっても中々上手に食べることが出来ません。焦らずに子どもの成長を見守りましょう。

### 噛むメリット

味覚が育つ  
消化を助ける  
食べすぎを防ぐ  
運動機能の発達（顎の筋力）  
歯並びをよくする



### 噛まないデメリット

喉に食べ物が詰まる  
口の中に傷ができる  
魚の骨がささる  
大きな食べ物が飲み込めない



↓  
嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やしてしまう

### 上手に噛めているかのチェックポイント

☑前歯で自分に合った一口量をかじり取れていますか？

↳一口量が大きすぎると上手に噛むことが出来ません。

☑唇が閉じた状態で噛むことが出来ていますか？

↳口を閉じることで下を上手に使って食べることが出来ます。

子どもの成長を見守りながら噛む練習をしていきましょう！

### 今年の十五夜は10月6日です！

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」とも言い、一年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫期にあたる為、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。  
給食でも十五夜に合わせたおやつ【お月さまクッキー】を作ります！  
お楽しみに♪



### さつまいもは栄養満点！

さつまいもは芋類の中で食物繊維の含有量が一番高いです。便秘改善や、血圧を下げる効果もあるといわれています。また風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含まれています。

ビタミンCは熱に弱いですが、さつま芋のビタミンCはでんぷんにつつまれているため加熱時間に伴うビタミンC残存率が高くなっています。

## 今月のおすすめレシピ

～さつま芋サラダ～

作りやすい分量

さつま芋・・・中1本

きゅうり・・・1/2本

ヨーグルト・・・大さじ3

砂糖・塩・・・少々

### 作り方

- ①さつま芋はサイコロ状に、キュウリは薄くいちょう切りにする。
- ②さつま芋を柔らかくなるまで茹でる。キュウリは塩を振り、水気を出す。
- ③茹でたさつま芋をボールに入れ、絞ったキュウリ、ヨーグルト、塩、砂糖を入れ混ぜる。



～プリスクレール ディゾ アンジェ～  
～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ～

