

2024年 10月 給食献立表

りせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 火	ごはん チャプチェ しらすちチミ 根菜のスープ ぶどうゼリー	オレンジゼリー	・豚肉・脱脂粉乳・たまご ・豆腐・ゼラチン・牛乳 ・きな粉	・精白米・春雨・ごま油・砂糖 ・お好み焼き粉・ごま・さつま芋	・人参・胡瓜・たけのこ・しいたけ・もやし ・にんにく・玉ねぎ・小松菜・青梗菜・えのき ・ぶどうジュース	牛乳 きな粉羊
2 水	食パン ホワイトシチュー フレンチサラダ バナナ	ミレービスケット	・牛乳・鶏肉・ツナ缶	・食パン・バター・薄力粉 ・油・じゃがいも・砂糖・精白米 ・ごま・ごま油	・玉ねぎ・人参・しめじ・胡瓜・キャベツ ・バナナ・ごぼう	牛乳 きんぴらおにぎり
3 木	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜のすまし汁 カルビスゼリー	クラッカー	・鶏肉・生揚げ・豆乳 ・ゼラチン・牛乳・豆乳 ・きな粉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・さつま芋・マヨネーズ ・黒糖	・にんにく・生薑・人参・長ねぎ・レーズン ・小松菜・わかめ・玉ねぎ・えのき	牛乳 きな粉プリン
4 金	きつねうどん さわらの竜田揚げ ツナとプロッコリーのサラダ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・油揚げ・かまぼこ ・さわら・ツナ缶・牛乳	・うどん・砂糖・片栗粉 ・油・薄力粉	・小ねぎ・生薑・プロッコリー・コーン ・みかん缶・白桃缶・レモン果汁	牛乳 いちごジャム クッキー
5 土	カレーピラフ キャベツのコールスロー コーンクリームスープ	ハイハイせんべい	・ウインナーソーセージ ・豆乳・牛乳	・精白米・砂糖・油・じゃが芋 ・片栗粉・源氏パイ	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・クリームコーン	牛乳 源氏パイ
7 月	ごはん ミートオムレツ マカロニサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・鶏挽肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・魚肉ソーセージ ・油揚げ・きな粉	・精白米・油・バター ・マカロニ・砂糖・コッペパン ・マヨネーズ	・玉ねぎ・胡瓜・人参・白菜・小松菜 ・えのき・りんご	牛乳 きな粉揚げパン
8 火	ごはん さけのムニエル ひじきとキャベツのサラダ もやしのすまし汁 オレンジ	りんごのゼリー	・さけ・焼き竹輪・ゼラチン ・牛乳・鶏肉	・精白米・薄力粉・バター ・油・砂糖・うどん	・レモン・ひじき・キャベツ・人参・コーン ・小松菜・もやし・オレンジ・小ねぎ	牛乳 煮込みうどん
9 水	ごはん 揚げ出し豆腐 プロッコリーのごま和え 南瓜としめじの味噌汁 牛乳ゼリー	ミレービスケット	・豆腐・牛乳・ゼラチン	・精白米・片栗粉・油・ごま ・砂糖・薄力粉・バター	・大根・貝割れ大根・プロッコリー・南瓜 ・玉ねぎ・しめじ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
10 木	人参ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え なすと油揚げの味噌汁 バナナ	クラッカー	・豚肉・豆腐・油揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・油・しらたき・砂糖 ・ごま・ホットケーキミックス ・バター	・人参・生姜・玉ねぎ・ほうれん草・えのき ・なす・わかめ・バナナ・ブルーベリー	牛乳 ブルーベリー マフィン
11 金	ご飯 照り焼きつくね キャベツとハムのサラダ かきたまスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・鶏ひき肉・豆腐・たまご ・ロースハム・牛乳	・精白米・片栗粉・ごま ・マヨネーズ・砂糖	・長ねぎ・ひじき・キャベツ・胡瓜・青梗菜 ・玉ねぎ・えのき・みかん缶・もも缶・人参	牛乳 ひじきごはん おにぎり
12 土	五目焼きそば かぼちゃのサラダ 豆腐のスープ	ハイハイ	・豚肉・ヨーグルト ・豆腐・牛乳・鮭フレーク	・中華めん・ごま油・砂糖 ・精白米・ごま	・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン ・南瓜・胡瓜・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
14 月	スポーツの日					
15 火	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 根菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・生揚げ・豚肉 ・豆乳	・精白米・油・マヨネーズ ・ごま・スパゲッティ・油	・ひじき・玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう ・白菜・青梗菜・りんご・ほうれん草 ・クリームコーン	牛乳 クリームコーン パスタ
16 水	チキンライス フィレオフィッシュ キャベツのサラダ 豆乳クラムチャウダー 柿	ミレービスケット	・鶏肉・パンカシウス ・水煮あさり・豆乳・牛乳 ・たまご・クリーム	・精白米・油・砂糖・薄力粉 ・パン粉・じゃが芋 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・コーン・人参 ・グリーンピース・かき・みかん缶	牛乳 誕生日ココア カップケーキ
17 木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 プロッコリーとツナのサラダ 白菜のスープ ぶどうゼリー	クラッカー	・鶏肉・ツナ缶・ゼラチン ・牛乳	・ロールパン・油・砂糖 ・片栗粉・精白米	・玉ねぎ・トマト缶・プロッコリー・人参 ・白菜・わかめ・しめじ・ぶどうジュース ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
18 金	ごましおおにぎり マカロニボリタン プロッコリーのごま和え オレンジ 鶏のからあげ たこウインナー プロッコリーのごま和え オレンジ 乳酸飲料	たべっこベイビー	・鶏肉・豚肉・ウインナー ・乳酸飲料・牛乳・クリーム	・精白米・ごま・片栗粉・油 ・マカロニ・砂糖・食パン	・玉ねぎ・ピーマン・プロッコリー・オレンジ ・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
19 土	うどんかい					
21 月	ごはん 親子煮風たまご焼き 南瓜の煮付け 青菜の味噌汁 りんご	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・貝割れ大根・南瓜・小松菜 ・わかめ・しいたけ・りんご・バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
22 火	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	オレンジゼリー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・マカロニ	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ ・胡瓜・みかん缶・もも缶・パイン缶	牛乳 マカロニきなこ
23 水	ごはん さばの味噌煮 もやしと胡瓜の塩ナムル かきたま汁 バナナ	ミレービスケット	・さば・たまご・牛乳 ・桜エビ	・精白米・砂糖・ごま油 ・ごま・片栗粉	・生姜・もやし・胡瓜・人参・玉ねぎ ・水菜・しいたけ・バナナ・塩昆布	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
24 木	肉うどん さつま芋の天ぷら プロッコリーの中華和え ミルクゼリー	クラッカー	・豚肉・牛乳・ゼラチン ・たまご	・うどん・砂糖・さつま芋 ・薄力粉・油・ごま油・食パン	・長ねぎ・プロッコリー・塩昆布	牛乳 パンプティング
25 金	ブロフ アチチュク風サラダ 麦入コンソメスープ ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・牛肉・豚肉・牛乳・たまご	・精白米・油・砂糖 ・押麦・ホットケーキミックス ・バター	・にんにく・人参・玉ねぎ・レーズン・キャベツ ・胡瓜・トマト・白菜・しめじ・いんげん ・みかん缶・もも缶	牛乳 マーマレード マフィン
26 土	ドライカレー 胡瓜のサラダ バナナ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・なす・胡瓜・人参・キャベツ ・バナナ・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
28 月	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 豆腐の中華風スープ オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・豆腐 ・牛乳・たまご	・精白米・砂糖・片栗粉・油 ・マヨネーズ・ごま・ごま油 ・バター・ホットケーキミックス	・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ひじき ・いんげん・しいたけ・小松菜・長ねぎ ・オレンジ・レーズン	牛乳 オールレーズン クッキー
29 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁 バナナ	りんごのゼリー	・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・ごま・しらたき ・片栗粉・砂糖・さつまいも	・ほうれん草・人参・えのき・大根・なめこ ・長ねぎ・バナナ	牛乳 さつま芋おにぎり
30 水	ご飯 千草焼き プロッコリーとかにかまのサラダ 大根の味噌汁 カルビスゼリー	ミレービスケット	・鶏ひき肉・たまご・かにかま ・油揚げ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス・バター	・人参・しいたけ・貝割れ大根・プロッコリー ・大根・小松菜・えのき・バナナ	牛乳 バナナスコーン
31 木	ロールパン ゴーストスナック 紫キャベツのサラダ トマトスープ デザートムース	クラッカー	・鶏肉・豆乳・チーズ ・豚肉・牛乳	・ロールパン・マカロニ・油 ・薄力粉・ぎょうざの皮・砂糖	・玉ねぎ・南瓜・キャベツ・紫キャベツ・人参 ・プロッコリー・トマト缶	牛乳 パンプキン クッキー

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
10月の平均献立	475kcal	15.4g	10.5g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
10月の平均献立	507kcal	17.3g	14.4g	191mg	1.6mg	164μg	0.27mg	0.31mg	26mg	3.6g	1.7g
10月の平均献立	555kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
10月の平均献立	572kcal	20.8g	17.4g	217mg	2.2mg	204μg	0.33mg	0.39mg	30mg	4.9g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和6年 10月号】

ようやく朝晩が涼しくなって、過ごしやすくなってきました。「食欲の秋！」の季節です。これから来る冬に向けて、風邪などに負けない体づくりをする季節でもあります。よく食べよく寝て、水分補給もしっかりして、元気に過ごしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

10という数字を横にすると目と眉毛に見えることから、毎年10月10日が目の愛護デーと制定されました。一度目が悪くなる（視力が下がって見えにくくなる）と、回復させるのはなかなか困難だと言われています。テレビやスマートフォン等の使用で日常的に目に負担をかけることが多くなっていますが、食事でも目を丈夫にしたり、予防したりすることができます。上手に取り入れて目の大切さを伝えていきましょう。

<b>ビタミンA</b> (カロテン類) うなぎ、鶏・豚レバー、 にんじん、モロヘイヤなど 	<b>ビタミンB群</b> 豚ヒレ肉、豚・牛レバー、 卵、にんにく、かつおなど 	<b>ビタミンC</b> 赤・黄ピーマン、レモン、 ブロッコリー、グレープ フルーツなど 	<b>アントシアニン</b> なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、 カシス、ブルーベリー、ぶどうなど 
<b>ビタミンE</b> 西洋かぼちゃ、アーモンド、 いくらなど 	<b>ルテイン</b> 蕎麦、ほうれん草、ブロッ コリー、芽キャベツ、とう もろこしなど 	<b>DHA</b> いわし・ぶりなどの青魚、ア ンコウ肝など 	<b>アスタキサンチン</b> 海苔、えび、カニ、ます、いくらなど 

## 今月の行事食

### 10日 目の愛護デー献立

人参ごはん 豚肉の生姜焼き  
ほうれん草の白和え バナナ  
なすと油揚げの味噌汁  
おやつ：ブルーベリーマフィン

### 18日 運動会がんばれ弁当

ゴマ塩おにぎり 鶏のから揚げ  
マカロニナポリタン たこウインナー  
ブロッコリーのごま和え オレンジ  
乳酸飲料

### 31日 ハロウィン献立

ロールパン かぼちゃのグラタン  
ゴーストスナック  
紫キャベツのサラダ トマトスープ  
フルーチェ  
おやつ：パンプキンクッキー

## 世界のお米料理

### 25日 ウズベキスタン「プロフ」

エスニック料理といえば、トルコやインド料理が有名で、ウズベキスタン料理はなかなか食べる機会がないかもしれませんが、ウズベク料理と言えば「プロフ」というくらいに、日常的にもハレの日にも食べられている代表的なお米料理です。地域によって独自の調理法やレシピがあるようですが、基本的には大量の脂とお米と羊肉または牛肉、そしてお米と同量程度の人参を使用し、大きな鍋で大量に調理するそうです。給食では牛肉と豚肉を使用し、油は控えめに提供します。

### 10月の果物 柿

毎月の誕生日献立では旬の果物をしています。柿に含まれる注目すべき栄養素はなんとと言ってもビタミンCです。柿を半分～1個食べると、1日に必要なビタミンCが摂取できます。