

10月 給食献立表

令和 6年

りとせ相模大野こども園

日曜	おやつ	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
1 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ツナ卵焼き 三色野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	・卵・ツナ ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・いりごま ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・あさつき ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・にんじん・もやし ・長ねぎ・わかめ
2 水	麦茶 ソフトせんべい	ロールパン ハンバーグ ひじきと豆腐のサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	牛乳 ★納豆チャーハン	・ぶたひき肉・豆腐 ・鶏ひき肉・豆腐 ・削り節・牛乳・納豆 ・しらす干し	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも ・精白米 ・ごま油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ひじき・きゅうり・にんじん ・チンゲンサイ・バナナ・あさつき
3 木	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとえのきの磯部和え 小松菜とわかめの味噌汁 パン缶	牛乳 ボンデケーキ	・鶏肉 ・いんげん ・淡色辛みそ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・調合油・砂糖 ・白玉粉 ・調合油・いりごま・薄力粉	・だいこん・にんじん ・もやし・えのきたけ ・焼きのり・キャベツ・こまつな ・ほんしめじ・パン缶
4 金	麦茶 せんべい	ご飯 すき焼き風煮 プロッコリーのごま和え 大根と人参の味噌汁 柿	牛乳 バナナマフィン	・ぶた肉 ・焼き豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・いりごま・上白糖 ・マーガリン・薄力粉	・はくさい・こまつな・プロッコリー ・だいこん・にんじん・あさつき・柿 ・バナナ
5 土	麦茶 クラッカー	けんちんうどん 南瓜の漬付け バナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶた肉 ・豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・調合油・砂糖 ・せんべい	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・かぼちゃ・バナナ
7 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 ゼリーポンチ	・鶏肉・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・砂糖	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・かぼちゃ・リンゴジュース ・ほうれんそう・たまねぎ ・みかん缶・ゼリー・もも缶・パン缶
8 火	麦茶 ビスケット	ちゃんぽん鍋 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	・ぶた肉・牛乳 ・かまぼこ・鮭フレーク ・淡色辛みそ・豆腐 ・鶏ひき肉・ヨーグルト	・中華めん・精白米 ・じゃがいも・調合油 ・マヨドレ・いりごま ・上白糖	・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・だいこん ・グリーンピース・ごぼう・きゅうり
9 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 大豆と鶏肉のカレー さつま芋のサラダ ほうれん草のスープ パン缶	牛乳 チーズスコーン	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・パン缶・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが
10 木	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭のオニオンソース キャベツとチーズのサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 あんこパイ	・さけ・プロセスチーズ ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・こしあん	・精白米・上白糖・砂糖 ・調合油・パイ生地	・たまねぎ・ひじき・キャベツ ・こまつな・オレンジ
11 金	麦茶 せんべい	ご飯 チンジャオロース ビーフンサラダ おふとほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 お好み焼き	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・削り節	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・上白糖・ビーフン ・焼きふ・薄力粉	・ピーマン・たけのこ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・たまねぎ・キャベツ ・長ねぎ・あおのり
12 土	麦茶 クラッカー	中華丼 ワカメスープ オレンジ	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・せんべい	・はくさい・にんじん ・もやし・えのきたけのこ・長ねぎ ・わかめ・オレンジ・ゼリー
14 月	 スポーツの日 					
15 火	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉の胡麻照り焼き スパゲティサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パン缶	牛乳 すなっ魁	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖 ・スパゲティ・砂糖 ・マヨドレ ・調合油・焼きふ	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・だいこん・こまつな ・パン缶
16 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏肉と大豆の煮物 きゅうりと塩昆布和え なめこ豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 大学いも	・鶏肉 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・ごま油 ・上白糖 ・さつまいも・調合油 ・いりごま	・だいこん・にんじん・れんこん ・きぬさや・キャベツ・きゅうり ・塩昆布・なめこ
17 木	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色野菜のごま和え 鮭とたまねぎのすまし汁 みかん缶	牛乳 かぼちゃクッキー	・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・いりごま ・焼きふ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう・にんじん ・もやし・たまねぎ ・みかん缶・かぼちゃ
18 金	麦茶 せんべい	ご飯 八宝菜 ひじきのチーズサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	・ぶた肉 ・かまぼこ ・プロセスチーズ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油・片栗粉 ・マヨドレ・砂糖 ・じゃがいも ・マーガリン・薄力粉	・はくさい・たまねぎ・いんげん ・にんじん・たけのこ・しょうが ・ひじき・きゅうり ・もやし・チンゲンサイ・りんご
19 土	麦茶 クラッカー	トマトの肉味噌スパゲティ 異たぐさん野菜スープ バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・トマト・ほうれんそう ・かぼちゃ・にんじん・バナナ
21 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 三色サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 パン缶	牛乳 ジャムサンド	・鶏肉・豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・塩こうじ ・ごま油・上白糖 ・マーガリン・食パン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・あさつき・パン缶 ・いちごジャム
22 火	麦茶 ビスケット	ハヤシライス プロッコリーとツナのサラダ 中華風スープ ゼリー	牛乳 フライドポテト	・ぶた肉 ・ツナ ・牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・片栗粉 ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・プロッコリー ・にんじん・チンゲンサイ・あおのり
23 水	麦茶 せんべい	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 ココアトースト	・卵・ぶた肉 ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖 ・食パン・マーガリン	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・もやし・えのき ・チンゲンサイ・長ねぎ・みかん缶
24 木	麦茶 ウエハース	チキンライス 鮭フライ ソース ポテトサラダ 千切りスープ 乳酸飲料	牛乳 ★誕生日りんごケーキ	・鶏肉・さけ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン	・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・にんじん・セロリ ・キャベツ・りんご
25 金	麦茶 せんべい	野菜ほうとううどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え ヨーグルト	牛乳 チーズおかかおにぎり	・油揚げ・淡色辛みそ ・鶏肉・納豆・削り節 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ・削り節	・うどん・調合油 ・精白米・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ほうれんそう・もやし
26 土	麦茶 クラッカー	豚肉のネギ塩丼 にんじんとキャベツの味噌汁 りんご	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳	・精白米・ごま油 ・上白糖・せんべい	・もやし・にら・にんにく ・しょうが・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・りんご・ゼリー
28 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ヨーグルトポンチ	・ぶた肉 ・竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・きゅうり ・もやし・切干しだいこん ・わかめ・オレンジ・みかん缶
29 火	麦茶 ビスケット	ご飯 照り焼きつくね(卵なし) さつまいもの煮物 ほうれん草とたまねぎのみそ煮	牛乳 にんじんケーキ	・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖・さつまいも ・薄力粉・マーガリン	・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・たまねぎ・パン缶 ・にんじん
30 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 豚肉とさつま芋の味噌煮 キャベツとえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 きな粉すなっ魁	・ぶた肉・甘みそ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・さといも ・こんにやく・上白糖 ・調合油・焼き鮭	・にんじん・グリーンピース ・もやし・えのき・長ねぎ・みかん缶 ・焼きのり・キャベツ・わかめ
31 木	麦茶 ウエハース	食パン かぼちゃグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	牛乳 ハロウィンかぼちゃ蒸しパン	・ぶたひき肉・牛乳 ・プロセスチーズ	・食パン ・マカロニ・マヨドレ ・調合油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・レタス・コーン ・かぼちゃ

	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
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	503kcal	19.5g	15.1g	208mg	2.0mg	194μg	0.36mg	0.36mg	27mg	4.5g	1.6g

※ 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

10月きゅうしゅくだより



カラッとした空気が心地よい季節。過ごしやすい季節がやってきました！
日中は暖かく、朝と夜は冷えこむ時期です。上着など持ち歩いて
体温調節をし、体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。



食欲の秋

暑い夏を超え、だんだんと涼しくなり、待ちに待った秋がやってきます。
秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がありますが、今回は食欲の秋について
ご紹介したいと思います。

食欲の秋といわれている由来は諸説ありますが、代表的なものとして「秋は農作物の収穫最盛
期を迎えるため」だといわれています。そのため「収穫の秋」、「実りの秋」ともよばれていま
す。お米や芋類、きのこ類、南瓜、れんこん、ズドウ、梨、りんごなどたくさんの農作物の収
穫時期を迎えます。秋に採れる作物は暑い夏を乗り越えているため、旨味がたっぷりです。
もう一つはセロトニン「別名幸せホルモン」を増やそうとしているからともいわれています。

夏から秋に変わると日照時間が短くなり、日光にあたる時間が短くなります。そうするとセ
ロトニンの分泌が少なくなり食欲が増します。冬を迎えるために本能的に体が栄養を蓄えよう
としているからともいわれているそうです！

ですが、食欲の秋だからといって食欲のままに食べていたら...
なんてことにならないよう適度な量、適度な運動をこころがけましょう！



10月のメニュー紹介

★納豆チャーハン

納豆、あさつき、しらすが入った、栄養満点
のチャーハンです。小松菜などを入れても美
味しいですよ。おうちでも是非作ってみてく
ださい♪

★誕生日りんごケーキ

りんごのコンポートを、生クリームの上に飾
ります♪ケーキの生地にもりんごを使った、
秋らしいケーキです!!

秋の魚を食べましょう

サンマやサバ・鮭・イワシなどの「秋の
魚」が美味しい季節になりました！お魚には
タンパク質やカルシウム、ビタミンB群をは
じめ、体に良いとされるDHAやEPAなどの
栄養が豊富に含まれています。お魚が美味し
い時期ですので、是非おうちでも献立に取り
入れてみてください♪

