

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 水	ごはん 肉豆腐 青菜のめんつゆ和え お麩とキャベツの味噌汁 バナナ	ミレービスケット	・豚肉・ツナ缶・かつお節 ・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・じゃがいも・おふ ・ごま・ミレービスケット	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参 ・小松菜・えのき・もやし・キャベツ ・バナナ	牛乳 天かすおにぎり
2 木	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツの甘酢和え 大根となめこの味噌汁 牛乳ゼリー	クラッカー	・さけ・油揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・お好み焼き粉 ・パン粉・油・砂糖・薄力粉 ・バター	・キャベツ・きゅうり・大根・なめこ ・長ねぎ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
3 金	みそラーメン 鶏の生姜焼き ツナのサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・鶏肉・ツナ缶 ・牛乳・豆乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・マヨネーズ・ごま・油 ・ホットケーキミックス	・にら・もやし・キャベツ・コーン ・生姜・ひじき・人参・いんげん ・みかん缶・もも缶	牛乳 マーマレード 蒸しパン
4 土	トライカレー 胡瓜のサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・鶏肉・豆腐 ・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま	・玉ねぎ・にんにく・生姜 ・なす・ケチャップ・きゅうり・人参 ・もやし・えのき	牛乳 塩昆布おにぎり
6 月	さつまいもご飯 お月見つくね キャベツのおかか和え お麩の味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・鶏肉・豆腐 ・うずら卵・牛乳 ・きな粉・かつお節	・精白米・さつまいも・片栗粉 ・ごま油・砂糖・おふ・油 ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・ほうれん草・塩昆布 ・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 豆腐の焼き ドーナツ
7 火	ごはん 豚肉と鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・片栗粉・油・ごま・砂糖 ・食パン・薄力粉・バター	・人参・玉ねぎ・れんこん ・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ ・りんごジュース	牛乳 メロンパントースト
8 水	食パン 鶏肉となすのトマト煮 ツナコーンサラダ ほうれん草とえのきのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・ツナ缶・ゼラチン ・牛乳・しらす	・食パン・油・砂糖・マヨネーズ ・じゃがいも・精白米・ごま ・ミレービスケット	・なす・玉ねぎ・トマト缶・ほうれん草 ・ケチャップ・キャベツ・コーン ・えのき・ぶどうジュース	牛乳 ごまじゃこおにぎり
9 木	ごはん 鶏の香味つけ焼き 青菜のごま和え 大根としめじの味噌汁 バナナ	クラッカー	・さば・油揚げ・たまご ・牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・薄力粉・バター	・生姜・ほうれん草・人参・もやし ・大根・しめじ・玉ねぎ・バナナ ・パイナップル	牛乳 パイナップルケーキ
10 金	人参ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし なすの味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・かつお節・油揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・油・バター ・さつまいも ・ホットケーキミックス	・人参・玉ねぎ・ほうれん草 ・えのき・もやし・なす ・みかん缶・もも缶	牛乳 ブルーベリー マフィン
11 土	スパゲティナポリタン コーンサラダ バナナ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・食パン	・青ピーマン・黄パプリカ ・マッシュルーム・キャベツ ・ケチャップ・コーン・バナナ ・いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
14 火	ごはん ミートオムレツ マカロニサラダ 青梗菜のスープ ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・牛乳 ・豆乳	・精白米・バター・油 ・マカロニ・砂糖・さつまいも ・マヨネーズ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり ・キャベツ・青梗菜・人参	牛乳 さつま芋蒸しパン
15 水	ロールパン カレーチキン フレンチサラダ 白菜の豆乳スープ 柿	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳・牛乳 ・ウインナー・豚脂粉乳 ・たまご・ホイップクリーム	・ロールパン・砂糖・片栗粉 ・ミレービスケット ・油・薄力粉 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・きゅうり・人参・白菜 ・小松菜・クリームコーン ・柿・みかん缶	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
16 木	ごはん きれいの梅照り焼き キャベツの甘酢和え もやしとわかめの味噌汁 バナナ	クラッカー	・きれい・牛乳	・精白米・薄力粉・バター ・油・砂糖・食パン	・キャベツ・きゅうり・もやし ・しめじ・わかめ・玉ねぎ・バナナ ・梅干し	牛乳 シュガートースト
17 金	ごはん スープカレー グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳・ツナ缶	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・トマト缶・レタス・トマト・きゅうり ・水菜・みかん缶・もも缶・パイナップル	牛乳 和風ツナおにぎり
18 土	中華丼 彩りサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・油・砂糖・源氏パイ	・白菜・人参・もやし・小松菜 ・赤パプリカ・コーン・えのき・長ねぎ ・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり	牛乳 源氏パイ
20 月	ごはん ツナとポテトの卵焼き 人参とコーンのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ツナ缶・たまご ・牛乳	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・薄力粉・バター	・玉ねぎ・ほうれん草 ・キャベツ・人参・コーン・大根 ・もやし	牛乳 サクサククッキー
21 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁 ひとくちゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ゼラチン・牛乳	・精白米・ごま・砂糖 ・さつまいも	・ブロッコリー・人参・えのき ・玉ねぎ・りんごジュース	牛乳 さつま芋おにぎり
22 水	ごはん ホークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ しめじのスープ カルビスゼリー	ミレービスケット	・豚肉・水煮大豆 ・ゼラチン・牛乳 ・たまご	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉 ・ミレービスケット	・玉ねぎ・人参・ひじき・ケチャップ ・グリーンピース・トマト缶 ・キャベツ・小松菜	牛乳 ホットピーチケーキ
23 木	ごはん 麻婆豆腐 わかめの和え物 白菜のスープ バナナ	クラッカー	・豆腐・鶏肉 ・牛乳・きなこ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ ・玉ねぎ・もやし・わかめ・椎茸 ・にら・白菜	牛乳 きなこ蒸しパン
24 金	きつねうどん 鶏の梅焼き 胡瓜のごま和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・かまぼこ ・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・油・バター ・ごま・食パン・薄力粉	・小ねぎ・梅干し・きゅうり・人参 ・もやし・みかん缶・もも缶	牛乳 シュガーラスク
25 土	ねぎしょうが豚丼 さつま芋のサラダ 大根となめこの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳 ・かつお節	・精白米・砂糖・油 ・ごま・さつまいも	・長ねぎ・生姜・きゅうり・大根 ・なめこ・玉ねぎ	牛乳 おかかおにぎり
27 月	ごはん 親子煮風たまご焼き キャベツの和え物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ごま・じゃがいも・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・かいわれ・キャベツ ・きゅうり・わかめ・オレンジ・南瓜	牛乳 かぼちゃのケーキ
28 火	ごはん ホークチャップ ひじきとツナのサラダ わかめのスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・ツナ缶・ゼラチン ・桜エビ・牛乳	・精白米・油・バター ・マヨネーズ・ごま ・じゃがいも・砂糖	・玉ねぎ・ケチャップ・ひじき ・人参・きゅうり・いんげん ・わかめ・もやし・りんごジュース	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
29 水	ごはん 豆腐ステーキ 人参の胡麻味噌サラダ じゃがいもと鶏肉のスープ バナナ	ミレービスケット	・豆腐・粉チーズ ・鶏肉・牛乳・たまご	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・マヨネーズ・じゃがいも ・バター ・ミレービスケット	・玉ねぎ・黄パプリカ・トマト缶 ・ケチャップ・もやし・きゅうり ・キャベツ・バナナ	牛乳 レモンの パウンドケーキ
30 木	ごはん 豚肉と人参の味噌炒め ブロッコリーのじゃこ和え 小松菜のすまし汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・豚肉・しらす・きな粉 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・ごま・油・砂糖 ・マカロニ	・人参・なす・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜 ・ぶどうジュース	牛乳 マカロニきなこ
31 金	ロールパン 鶏の照り焼き ゴーストスナック 紫キャベツのサラダ かぼちゃポタージュ デザートムース	たべっこペイビー	・鶏肉・豆乳・牛乳	・ロールパン ・ぎょうざの皮・砂糖 ・油・フルーチェ ・バター・薄力粉・片栗粉	・キャベツ・紫キャベツ ・人参・コーン・南瓜・玉ねぎ	牛乳 パンピングクッキー

	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
乳児基準栄養量	495Kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	504Kcal	19.1g	13.4g	254mg	1.6mg	151μg	0.30mg	0.39mg	23mg	3.0g	1.5g
幼児基準栄養量	585Kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	588Kcal	23.1g	15.6g	296mg	2.0mg	189μg	0.38mg	0.49mg	29mg	3.8g	1.7g

※ 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7年 10月号】

朝晩はだいぶ涼しくなって、ようやく秋を感じられるようになりました。
これからの季節は「食欲の秋！」バランスよくたくさん食べて、冬に向けて風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

10月10日は目の愛護デーです

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日は目の愛護デーと制定されました。人が体の外から受ける情報の80%は目から入ると言われています。
大切な目を守るために、食欲の秋を楽しみながら内側から目をケアしていきましょう。

●ルテイン（ほうれん草・ブロッコリーなど）

天然のサングラスとも呼ばれ、光のダメージから網膜を守ります。

●ビタミンA（かぼちゃ・にんじんなど）

目の粘膜を健康に保ち、目の乾燥を防ぎます。

●アントシアニン（ぶどう・なす・ブルーベリーなど）

血流を改善し、ピント調節のサポートや目の疲労回復に役立ちます。



食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など食物繊維が多く含まれる食材が旬を迎える季節です。
食物繊維は小腸で消化吸収されずに大腸まで達する食品成分で、便秘予防の整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制や血中コレステロール濃度の低下など、様々な働きを持っている重要な栄養素の一つです。

他県の給食を食べてみよう

北海道 「スープカレー」

1970年代前半、札幌市内の喫茶店が薬膳スープにカレーの味をつけて売り出したのがスープカレーの始まりと言われています。

出汁の旨味とスパイスの効いたサラサラのスープに大きめに切った肉や野菜がたっぷり入っているのが特徴です。ご飯とスープを交互に食べたり、ご飯をスープに浸して食べたりするそうです。

17日（金）提供予定

今月の行事食

6日 お月見献立

さつま芋ご飯

お月見つくね おかか和え
お麴の味噌汁 ゼリー

10日 目の愛護デー献立

人参ごはん 豚肉の生姜焼き
ほうれん草のお浸し
なすの味噌汁 ミックスフルーツ

31日 ハロウィン献立

ロールパン 鶏の照り焼き
ゴーストスナック
紫キャベツのサラダ
かぼちゃのポタージュ
フルーチェ

