

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 木	ごはん チャブチエ 野菜のチヂミ 青梗菜のスープ パナナ	クラッカー	・豚肉・脱脂粉乳・たまご ・豆腐・牛乳・ゆで小豆	・精白米・春雨・ごま油 ・砂糖・お好み焼き粉・ごま ・ホットケーキミックス	・にんじん・ピーマン・たけのこ ・しいたけ・もやし・にんにく ・玉ねぎ・青梗菜	牛乳 小豆入り蒸しパン
2 金	肉うどん さつま芋の天ぷら ブロッコリーの中巻和え ミックスフルーツ	たべっこベビー	・豚肉・牛乳・桜エビ・ちくわ	・うどん・砂糖・さつまいも ・薄力粉・油・ごま油 ・精白米・ごま	・長ねぎ・ブロッコリー・塩昆布 ・みかん缶・もも缶	牛乳 桜エビと昆布の おにぎり
5 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 オレンジ	野菜せんべい	・豚挽き肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・ロースハム・油揚げ	・精白米・油・バター・マカロニ ・砂糖・マヨネーズ・薄力粉	・たまねぎ・きゅうり・にんじん・白菜 ・小松菜・えのき・オレンジ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
6 火	ごはん さげのムニエル ひじきとキャベツのサラダ もやしの味噌汁 ひとくちゼリー	りんごのゼリー	・さけ・焼き竹輪 ・牛乳・かまぼこ	・精白米・薄力粉・バター ・油・砂糖・そうめん	・レモン・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・パプリカ・小松菜・もやし・青ネギ	牛乳 にゅうめん
7 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ 白菜のスープ 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	・精白米・油・砂糖・かたくり粉	・たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・にんじん・白菜・わかめ・しめじ	牛乳 和風ツナおにぎり
8 木	ごはん 揚げ出し豆腐 胡瓜とキャベツのごま和え かぼちゃとしめじの味噌汁 パナナ	クラッカー	・豆腐・牛乳・たまご	・精白米・かたくり粉・油 ・砂糖・ごま・食パン・バター	・大根・貝割れ・きゅうり・にんじん ・キャベツ・南瓜・玉ねぎ・しめじ ・パナナ	牛乳 フレンチトースト
9 金	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 ミックスフルーツ	たべっこベビー	・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	・にんじん・たまねぎ・生姜・ほうれん草 ・えのき・なす・わかめ ・みかん缶・もも缶・ブルーベリー	牛乳 ブルーベリー マフィン
10 土	スパゲティミートソース キャベツと人参サラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・牛乳・かつお節	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃがいも・精白米	・たまねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ ・にんじん・コーン・青梗菜	牛乳 おかかおにぎり
12 月 スポーツの日						
13 火	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 根菜のごまマヨ和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・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 ・スパゲティ	・ひじき・たまねぎ・にんじん・れんこん ・ごぼう・白菜・青梗菜・オレンジ ・ほうれん草	牛乳 クリームコーン パスタ
14 水	ロールパン フィレオフィッシュ キャベツのサラダ 豆乳クリームチャウダー 柿	ミレービスケット	・パンガシウス・水煮あさり ・豆乳・牛乳・たまご・クリーム	・ロールパン・お好み焼き粉 ・パン粉・油・砂糖・じゃがいも ・薄力粉	・キャベツ・コーン・にんじん・たまねぎ ・柿・みかん缶	牛乳 誕生日ココア カップケーキ
15 木	ごはん 鶏肉の南蛮和え もやしと胡瓜の塩ナムル 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳ゼリー	クラッカー	・鶏肉・油揚げ・牛乳・ゼラチン ・クリームチーズ・ヨーグルト	・精白米・かたくり粉・砂糖 ・ごま油・ごま ・ホットケーキミックス	・もやし・きゅうり・にんじん・白菜 ・にら・えのき・レモン果汁	牛乳 ホットチーズ ケーキ
16 金	あんかけちゃんぽん ブロッコリーとたまごのサラダ わかめのスープ パナナ	たべっこベビー	・豚肉・むきえび・たまご ・かにかま・牛乳・かつお節	・中華めん・油・砂糖・ごま油 ・かたくり粉・マヨネーズ ・精白米・ごま	・にんにく・生姜・キャベツ・たまねぎ ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー ・わかめ・もやし	牛乳 天かすおにぎり
17 土	ビビンバ さつま芋のレモン煮 鶏肉とキャベツのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・鶏肉・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・ごま・さつまいも・食パン	・もやし・小松菜・にんじん・レモン果汁 ・たまねぎ・キャベツ	牛乳 ジャムサンド
19 月	ごはん ニラ玉風卵焼き 切干大根のサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆乳・たまご・ロースハム ・豆腐・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・油・ごま・薄力粉・バター	・にんじん・たまねぎ・にら・切干大根 ・きゅうり・小松菜・わかめ・オレンジ ・パナナ	牛乳 バナナのスコーン
20 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツのおひたし かきたま汁 ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・かまぼこ・かつお節 ・たまご・ゼラチン・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・かたくり粉 ・さつまいも・バター ・ホットケーキミックス	・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・水菜 ・えのき	牛乳 スイートポテト バウンドケーキ
21 水	ロールパン ホワイトシチュー フレンチサラダ パナナ	ミレービスケット	・牛乳・鶏肉・ツナ缶	・ロールパン・バター・薄力粉 ・じゃがいも・油・砂糖 ・精白米・ごま	・たまねぎ・にんじん・いんげん・しめじ ・胡瓜・キャベツ・パナナ・ごぼう	牛乳 きんぴらおにぎり
22 木	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青菜のめんつゆ和え もやしのスープ カルピスゼリー	クラッカー	・豚挽き肉・生揚げ・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・砂糖・かたくり粉 ・ごま油・ホットケーキミックス ・バター	・にんにく・生姜・長ねぎ・小松菜 ・にんじん・もやし・わかめ・たまねぎ	牛乳 メロンパン クッキー
23 金	ごはん 鯖の香味照り焼き ブロッコリーのごま和え 白菜の味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこベビー	・さば・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・食パン・バター	・生姜・長ねぎ・ブロッコリー・なめこ ・白菜・玉ねぎ・みかん缶・もも缶	牛乳 シュガートースト
24 土	ドライカレー 胡瓜のサラダ キャベツとじゃがいものスープ	ハイハイせんべい	・豚挽き肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・じゃがいも	・たまねぎ・なす・きゅうり・にんじん ・キャベツ・コーン・塩昆布	牛乳 塩昆布おにぎり
26 月	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツと人参サラダ 麦入りコンソメスープ オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・脱脂粉乳・牛乳・豚肉	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・押し麦・バター ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・ほうれん草・キャベツ ・にんじん・コーン・しめじ・オレンジ ・パイン缶・白菜	牛乳 パイナップル マフィン
27 火	ごはん テンジャオロース ひじきとツナのサラダ 豆腐のスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・ツナ缶・豆腐・牛乳 ・ゼラチン・たまご	・精白米・油・ごま油・砂糖 ・かたくり粉・マヨネーズ・ごま ・食パン	・ピーマン・たまねぎ・たけのこ・ひじき ・にんじん・いんげん・もやし・しいたけ	牛乳 たまごサンド
28 水	ごはん やきとり 小松菜のおひたし もやしとわかめの味噌汁 パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・しらす・焼き竹輪 ・牛乳	・精白米・砂糖・かたくり粉 ・さつまいも・ごま	・小松菜・にんじん・もやし・えのき ・わかめ・もやし・パナナ	牛乳 さつま芋おにぎり
29 木	カレーライス キャベツのピクルス風 ヨーグルトポンチ	クラッカー	・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・たまねぎ・にんじん ・キャベツ・貝割れ大根・みかん缶 ・もも缶・パイン缶	牛乳 マカロニきなこ
30 金	ロールパン 南瓜のグラタン ゴーストナック 紫キャベツのサラダ 魔法のスープ デザートムース	たべっこベビー	・ウインナーソーセージ・牛乳 ・チーズ・豚肉	・ロールパン・マカロニ・バター ・薄力粉・ぎょうざの皮 ・油・砂糖	・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ ・紫キャベツ・にんじん・なす・ズッキーニ ・トマト缶	牛乳 パンブキン クッキー
31 土	五目焼きそば かぼちゃとクリームチーズのサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・クリームチーズ ・豆腐・牛乳	・中華めん・ごま油・マヨネーズ ・砂糖	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・小松菜	牛乳 源氏パイ

	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
乳児基準栄養素	450kcal	14.6g	10.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g
今月の平均実消費	497kcal	17.0g	15.5g	193mg	1.7mg	155μg	0.26mg	0.31mg	22mg	2.9g	1.6g
幼児基準栄養素	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	18mg	3.6g	1.6g
今月の平均実消費	580kcal	20.5g	18.4g	218mg	2.1mg	194μg	0.33mg	0.39mg	28mg	3.6g	1.9g

※ 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8年 10月号】

雨続きの9月が終わり、季節は食欲の秋！バランスよく食べ、冬に向けて風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

10月10日 目の愛護デー

毎年10月10日は目の愛護デーです。人は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。テレビやスマートフォン、タブレットなど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、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。大切な目を守るために、食事からもケアをしていきましょう。

ビタミンA	ビタミンB	ルテイン	アントシアニン
視機能や免疫力、角膜の健康の維持・向上に役立つ	抗酸化作用や細胞の成長や修復を助ける	ブルーライトなど、光の刺激から目を守る	抗酸化作用や、夜間視力の改善に役立つ
			
人参・南瓜・ほうれん草 うなぎ・レバー・卵黄	豚肉・鶏肉・牛乳・納豆 枝豆	ブロッコリー・とうもろこし 小松菜・モロヘイヤ・卵黄	ブルーベリー・ラズベリー 黒豆・紫キャベツ・なす

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
なすと油揚げの味噌汁
ミックスフルーツ

30日 ハロウィン献立

ロールパン 南瓜のグラタン
ゴーストスナック
紫キャベツのサラダ
魔女のスープ
フルーチェ



旬の食材 柿



一般的に9月～12月に出回る柿ですが、最盛期は晩秋から初冬にかけてです。ビタミンCや抗酸化作用のあるβカロテン
血圧調整に役立つカリウムや腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれている果物です。

ご当地ラーメンを食べよう

兵庫県 尼崎あんかけちゃんぽん



昭和の高度経済成長期に九州から尼崎に集団就職のために移住してきた多くの労働者たちの空腹を満たすために、長崎ちゃんぽんをベースに、アレンジしてできたのが尼崎のご当地ラーメン、あんかけちゃんぽんです。野菜や海鮮をたっぷり煮込んだあんを中華麺だけでなく、うどんや蕎麦にかけることもあるそうです。

16日（金）提供予定