

日 曜	屋 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 木	ふりかけご飯 干草焼き ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きな粉蒸しパン	・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳・脱脂粉乳 ・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま油 ・ウエハース・薄力粉	・焼きのり・にんじん ・根みつば・きゅうり ・りょくとうもやし・たまねぎ ・乾わかめ・みかん缶詰
☆ 2 金	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐のスープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアクッキー	・ぶたもも(皮脂無) ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・砂糖 ・緑豆はるさめ	・青ピーマン・ゆでたけのこ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ・りんご
3 土	スタマナ丼 豆腐のスープ りんご	麦茶 あんぱんまんビス ケット 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ぶたかたのロース(皮脂無) ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・しょうゆせんべい・ぶどうゼリー	・しょうが・エリンギ・青ねぎ・りんご
5 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 照り焼きつくね(卵なし) コロコロ野菜の納豆和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 セリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きな粉すなっ駄	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・納豆・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・砂糖・じゃがいも ・車ふ	・長ねぎ・乾ひじき・にんじん ・だいこん・ブロッコリー・キャベツ
6 火	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 えのきと厚揚げの味噌汁 柿	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツカクテル	・さば・焼き竹輪・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスケット ・オレンジゼリー	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・こねぎ・えのきたけ ・かき・白桃缶・みかん缶詰 ・パイナップル缶詰
7 水	ちゃんぽんうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 しらすおにぎり	・ぶたかたのロース(皮脂無) ・蒸しかまぼこ・しらす ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・ゆでうどん・なたね油 ・じゃがいも・調合油 ・しょうゆせんべい・精白米 ・砂糖	・キャベツ・りょくとうもやし ・にんじん・にら・だいこん ・グリーンピース・バナナ ・カットわかめ
☆ 8 木	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻サラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズクッキー	・若鶏もも皮なし ・プレーンヨーグルト ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン	・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん・カットわかめ・たまねぎ ・みかん缶詰
☆ 9 金	ご飯 チャプチェ キャベツサラダ 中華風スープ パイナップル	麦茶 クラッカー 牛乳 焼き芋	・ぶたもも(赤肉) ・普通牛乳	・精白米・緑豆はるさめ・さつま ・ごま油・砂糖・マヨネーズ ・片栗粉・ソーダクラッカー	・にんじん・パイナップル缶詰 ・だいじょうふ ・にんにく・キャベツ・きゅうり
10 土	けんちんうどん ポテトサラダ バナナ	麦茶 あんぱんまんビス ケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉) ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・しょうゆせんべい	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・にんじん・きゅうり ・バナナ
☆ 13 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきと豆腐のサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 バナナブレッド	・若鶏むね(皮なし) ・木綿豆腐・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・オレンジゼリー・ビスケット	・だいこん・にんじん・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・こまつな ・バナナ
☆ 14 水	食パン じゃがいもとツナのグラタン きのこブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・かつお味付け缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・乳酸菌飲料 ・油揚げ	・食パン・いりごま・調合油 ・マカロニ・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・有塩マーガリン・パン粉	・コーン缶詰粒・たまねぎ ・ブロッコリー・ぶなしめじ ・にんじん・セロリ・乾ひじき ・にんじん
☆ 15 木	キャロットライス 鮭フライ ソース スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・有塩マーガリン・調合 ・薄力粉・パン粉・ウエハース ・スパゲティ・砂糖・マヨネーズ	・にんじん・きゅうり・にんじん ・キャベツ・レタス・たまねぎ ・冷凍コーン・オレンジ・かき
☆ 16 金	ご飯 秋野菜カレー ピーマンサラダ ワカメスープ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 あんぱんトースト	・ぶたかた・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト ・こしあん	・精白米・調合油・じゃがいも ・ピーマン・三温糖・ごま油 ・いりごま・砂糖・食パン ・ソーダクラッカー・有塩マー	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・エリンギ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・乾わかめ
17 土	中華丼 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	麦茶 あんぱんまんビス ケット 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉) ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・調合油・砂糖・ぶどうゼリー ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・チンゲンサイ ・りんご
19 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ みかん缶 駄とたまねぎのすまし汁	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 みそポテト	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ロースハム・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・調合油 ・いりごま・ごま油・砂糖 ・車ふ・じゃがいも	・たまねぎ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり・みかん缶 ・にんじん・りょくとうもやし
☆ 20 火	きつねうどん ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 青菜と鮭のおにぎり バナナ	・油揚げ・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳・さけ	・ゆでうどん ・マヨネーズ・ビスケット ・精白米・砂糖・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・バナナ・こまつな
21 水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜とやしのお浸し だいこんと油揚げの味噌汁 パイナップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこマカロニ	・ぶたもも(皮脂無) ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・砂糖 ・しょうゆせんべい ・マカロニ・スパゲティ	・れんこん・さやいんげん・こまつな ・にんじん・りょくとうもやし ・だいこん・パイナップル缶詰
22 木	ご飯 親子煮 ほうれん草の磯部和え セリー さつまいもとごぼうの味噌汁	麦茶 ウエハース ぶどうゼリー ソフトせんべい	・若鶏もも・鶏卵 ・淡色辛みそ	・精白米・三温糖・さつまいも ・ウエハース・ぶどうゼリー素 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・ほうれん草・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり ・ごぼう
23 金	ご飯 鯉の韓国風照り焼き ナムル なめこのすまし汁 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	・あじ ・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・三温糖・むきごま ・ソーダクラッカー	・長ねぎ・こねぎ・にんにく・みかん缶 ・にんじん・ほうれん草・バナナ ・りょくとうもやし・なめこ ・たまねぎ・こまつな・りんご
24 土	和風ツナスパゲティ 洋風スープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビス ケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ブロッコリー・オレンジ
26 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ たまねぎとえのきのスープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 いちごジャム蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・薄力粉・調合油・いちごジャム	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・えのきたけ・オレンジ
☆ 27 火	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 三色サラダ 小松菜としめじのスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 芋饅頭	・若鶏むね(皮なし) ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・砂糖・ビスケット・薄力粉 ・さつまいも	・冷凍コーン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ
☆ 28 水	ご飯 縦製豆腐 きんぴらごぼう さつまいもとたまねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココアすなっ駄	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油・駄 ・いりごま・さつまいも ・しょうゆせんべい・有塩マーガ	・にんじん・長ねぎ・ごぼう ・たまねぎ
29 木	麦ご飯 鯖のつけ焼き ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン(15時)	・さわら・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・マヨネーズ ・砂糖・ウエハース ・スパゲティ・調合油	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・切干しだいこん ・乾わかめ・みかん缶詰・たまねぎ ・青ピーマン・ホールトマト
☆ 30 金	ご飯 ハヤシライス わかめとコーンのサラダ たまねぎとえのきのスープ パイナップル	麦茶 クラッカー 牛乳 ハロウインのかぼちゃクッ	・ぶたかたのロース(赤肉) ・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・ごま油・ソーダクラッカー ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・コーン缶詰粒 ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ ・えのきたけ・パイナップル缶詰
31 土	さつぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・三温糖・調合油 ・じゃがいも・砂糖 ・しょうゆせんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ ・りんごジュース

	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	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今日の給食栄養量	498Kcal	19.8g	14.4g	209mg	2.6mg	156μg	0.34mg	0.35mg	28mg	5.0g	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 ☆新メニューまたは久しぶりのメニューになります。

10月きゅうしょくだより

外遊びが心地よい季節になりました。10月は運動会や、ハロウィンなど、楽しいイベントが盛りだくさんですね♪秋の味覚を味わいながら楽しく過ごせるよう、給食作りに励んでいきます！

さつま芋

さつま芋は植物の肥大した根の部分で9～11月ごろ旬を迎えます。ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。皮ごと食べると食物繊維やミネラルをより豊富に摂取することができます。また水にさらす時間を短く（10分以内に）すると水溶性の栄養素の減少を防ぐことができます。10月は旬のさつま芋を使用したメニューを提供予定です。1日摂取できる目安量は乳幼児なら40～60gになります。糖質が多いのでお芋をたくさん食べる時は穀類をいつもより少なくしましょう。

食べ物クイズ

秋は新米が出回る季節ですね！さて、お米の花は何色でしょう？

- ① しろ
- ② みどり
- ③ オレンジ



答え ①しろ

お米の花は、とても小さい白色の花です。8月ごろ開花しますが、午前中の2時間ほどしか咲かないそうです。見つけられたらラッキー♪



10月のメニュー紹介

・9日（金）絵本メニュー

今月の絵本メニューは「おもいおもい」に出てくる焼き芋を提供予定です。焼き芋は10月8日に4・5才が芋ほりで掘ったお芋も使用する予定です。甘くておいしく育ったお芋をいただきます



・15日（木）10月の誕生日ケーキは、柿を使ったケーキにする予定です

・27（火）芋饅頭

小麦粉やベーキングパウダーで手作りした皮に、手作りのさつま芋あんを包んで蒸したお饅頭を提供予定です。

・31日（金）ハロウィंकッキー

おやつのクッキーを型抜きして、ハロウィंकッキーを作ります！お楽しみに♪

