



10がつ

おたのしみメニュー

なんでも食べて体力をつけよう

令和元年

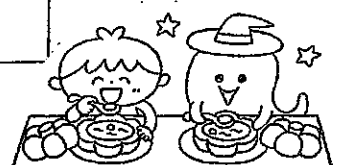
みなみこどもえん

10月は寒暖が落ち着いて過ごしやすく、外遊びや散歩が多くなる季節です。

遠足などの大きな行事もあり、身体を動かすので食欲も旺盛になり 子どもたちは給食時間が待ち遠しいという声が聞こえてきます。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
牛乳・シガーフライ ブルーネ	牛乳・いかの海 オレンジ	牛乳・ハードビス バナナ	牛乳・せんべい しょうゆ味 きよほう
かしわのノルウェーに チップスサラダ	さばのみぞれに ひじきのいために	やきぐりコロッケ かわりおひたし	あつあげのいために キャベツのゆかりあえ
ごはん もやし スープ	むぎ ごはん とんじり	にくみそ うどん	発芽玄米 ごはん すまし じる
ぎゅうにゅう ☆さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ピザトースト	ジョア ビスケット
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
牛乳・大豆のスナック りんご	牛乳・ココナッツクラッカー グレープゼリー	牛乳・プチ銘菓 きよほう	ジュース・せんべい バナナ
ミートボール ほうれんそうごまドレ	かぼちゃひきにくフライ キャベツとりんごのサラダ	やさしいりオムレツ フレンチサラダ	れんこんチップス せいやなます
カレー ライス	ごはん ミネスト ローネ	むぎ ごはん みそしる	やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう にくまん	☆フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
たいいくのひ	牛乳・セサミラスク パイナップル	☆カルピスポンチ バナナ	牛乳・バニラクリームクラッカー りんご
	だいずのあまに スパゲティサラダ	さわらのやさしいレモンむし きりぼしだいこんのもの	えびむしシューマイ キャベツのあますあえ
	ぶた どんぶり	ごはん みそしる	むぎ ごはん マーボ 豆腐
	ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう せんべい
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
牛乳・さつぽろポテト	祝 日 (即位礼正殿の儀)	牛乳・マリービスケット りんご	ジュース・せんべい ブルーネ
オレンジ さつまいもサラダ		ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのごまあえ	あげギョウザ だいこんサラダ
さんしょく どんぶり はるさめ スープ		発芽玄米 ごはん すまし じる	しょうゆ ラーメン
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ☆くりむしパン	ぎゅうにゅう ☆チーズサンド
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
牛乳・ぼりんに りんご	牛乳・野菜スティック 《たんじょうかい》パイン	牛乳・ジャムサンド オレンジ	牛乳・ホームバイ ハロウィンデザート
ウインナー キャベツのかおりあえ	とりにくのパンこやき わふうサラダ	しろみさかなフライ ほうれんそうのおひたし	ミートローフ ブロッコリーサラダ
ケチャップ ライス ABC スープ	くり ごはん すまし じる	むぎ ごはん あきの みかくしる	パン かぼちゃ スープ
ぎゅうにゅう ☆たこやき	ぎゅうにゅう いまがわやき	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう くしだんご

※都合により献立の内容が変わることがあります。





食育だより



令和元年 10月 みなみこども園

ごはんをしっかり食べると

- ・おかずの食べ過ぎを防げるので、肥満予防に。
- ・腹もちがよいので、次の食事までお腹が空きにくく、おやつ食べ過ぎを防ぎます。
- ・脳の栄養価のブドウ糖がゆっくり、しっかり届きます。集中力が長く続き、学ぶ力や運動する力の向上に役立ちます。

ごはんとおかずと一緒に食べよう

日本食は、ごはんとおかずを交互に食べることで食材それぞれの味を感じ、また口の中で混ぜ合わせた複雑な味を楽しむことができる食事です。

10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1 火	ごはん・かしわのノルウェー煮・チップスサラダ・もやしスープ・ブルー	精白米	鶏もも肉・フライドポテト・ちくわ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ	ポテトチップス・キャベツ・きゅうり・にんじん	もやし・油揚げ・はくさい・たまねぎ	626	21	17	1.8
2 水	ごはん・さばのみぞれ煮・ひじきの炒め煮・豚汁・オレンジ	精白米	さば・だいこん	ひじき・油揚げ・にんじん・いんげん・ごま油	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・豆腐・板こんにゃく・ねぎ・みそ	523	22	18	1.8
3 木	肉みそうどん・かわりおひたし・焼き栗コロケ・バナナ	うどん	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・みそ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	揚げ物) 焼き栗コロケ	526	19	20	2.2
4 金	ごはん・厚揚げの炒め煮・キャベツのゆかりあえ・すまし汁・きよほう	精白米	生揚げ・豚肉・たまねぎ・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	油揚げ・だいこん・にんじん・ねぎ・みそ	508	19	12	1.6
7 月	カレーライス・ミートボール・ほうれん草ごまドレ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん	茹で物) ミートボール	628	17	23	2.3
8 火	ごはん・かぼちゃ挽肉フライ・キャベツとりんごのサラダ・ミネストローネ・ゼリー	精白米	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・きゅうり・りんご・干しぶどう	ウインナー・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト	574	14	18	1
9 水	ごはん・野菜入りオムレツ・フレンチサラダ・みそ汁・きよほう	精白米	卵・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・にんじん・ケチャップ・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	豆腐・油揚げ・なめこ・だいこん・ねぎ・みそ	416	11	9.8	1.4
10 木	焼きそば・西洋なます・れんこんチップス・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・あおのり	だいこん・にんじん・きゅうり・ハム	揚げ物) れんこんチップス	538	16	18	2.2
11 金	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・こまつな和え物・すまし汁・チーズ	精白米	鮭・たまねぎ・マヨドレ	こまつな・キャベツ・にんじん・もやし・かつお節	豆腐・かまぼこ・ねぎ・わかめ・えのきたけ	448	23	13	1.8
15 火	豚どんぶり・スパゲティサラダ・大豆の甘煮・パイナップル	精白米	豚肉・にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん・しらたき・しめじ・ごま	サラダスパゲティ・ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・マヨドレ	大豆	696	26	25	1.4
16 水	ごはん・さわら野菜レモン蒸し・切干大根の煮物・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・たまねぎ・えのきたけ・コーン・レモン汁	切干大根・油揚げ・ちくわ・にんじん・いんげん・ごま油	豆腐・じゃがいも・ねぎ・わかめ・みそ	537	23	14	1.7
17 木	ごはん・マーボー豆腐・シューマイ・キャベツ甘酢あえ・りんご	精白米	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にんじん・干しいたけ・しょうが・にんにく・ごま油・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	蒸し物) えび蒸しシューマイ	544	21	18	1.6
21 月	三色丼ぶり・さつまいもサラダ・はくさいスープ・オレンジ	精白米	ツナ・しょうが・卵・ほうれん草・焼きのり	さつまいも・きゅうり・にんじん・コーン・マヨドレ	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・油揚げ	571	20	20	1.7
23 水	ごはん・豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーのごまあえ・すまし汁・りんご	精白米	豚肉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・すりごま	豆腐・こまつな・えのきたけ・ねぎ・わかめ	532	19	15	1.6
24 木	しょうゆラーメン・だいこんサラダ・揚げギョウザ・ブルー	中華麺	豚肉・なると・もやし・にんじん・ねぎ・干しいたけ	だいこん・きゅうり・にんじん・ツナ	揚げ物) ぎょうざ	542	23	18	2.5
25 金	ごはん・焼きししゃも・いろどりソテー・みそ汁・バナナ	精白米 ゆかり	ししゃも	ウインナー・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・ポテト	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・だいこん・わかめ・みそ	524	18	17	1.6
28 月	ケチャップライス・ウインナー・キャベツの香りあえ・ABCスープ・りんご	米・鶏肉 たまねぎ にんじん	焼き物) ウインナー	キャベツ・にんじん・きゅうり・ごま・レモン汁	マカロニ・たまねぎ・しめじ・わかめ	430	15	13	2.3
29 火	栗ごはん・鶏肉のパン粉焼き・和風サラダ・すまし汁・パイナップル	米・栗	鶏もも肉・マヨドレ・パン粉・パセリ	キャベツ・きゅうり・だいこん・にんじん・ちくわ・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・たまねぎ・にんじん・みつば	498	23	9.3	1.4
30 水	ごはん・白身魚フライ・ほうれん草のおひたし・秋のみかく汁・オレンジ	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	だいこん・にんじん・さといも・しめじ・えのきたけ・こまつな・干しいたけ	461	19	12	1.7
31 木	パン・ミートローフ・サラダ・かぼちゃスープ・ハロウィンデザート	パン	合いびき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・ツナ・きゅうり・にんじん	かぼちゃ・たまねぎ・牛乳	587	24	26	2