

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	マカロニきな こ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごま あぶら、ゼリー、マカロニ・ スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 きゅうり、わかめ、も やし、コーン	527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8)
3	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 中華スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ベーコン、とうふ、ぎゅう にゅう、ぶたひきにく、た まご	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、おこのみやき こ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、しいたけ、だいこん、にん じん、トウモロコシ、ピーマン、た まねぎ、バナナ、にら	481(496) 19.7(18.8) 14.3(16.1) 1.3(1.1)
4	水	ビスケット 牛乳	カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ココアちん すこう 牛乳	ぎゅうにゅう、鉄分入り ヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、 はるさめ、こむぎこ、さとう、なたね あぶら、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、ミ ニトマト	592(573) 14.1(14.5) 16.8(18.4) 1.9(1.6)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さ とう、こむぎこ、バター、ピ スケット	トマト缶、たまねぎ、に んじん、キャベツ、 きゅうり、バナナ、か ぼちゃ	590(600) 18.8(19.1) 18.7(20.2) 2(1.8)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ さといものごま煮 みかん	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 いんげんまめ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さとう、さといも、ごま、ホッ トケーキミックス、ママレードジャム、 さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、みかん	570(539) 21.7(20.2) 14.3(16) 1.8(1.5)
7	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だ いこん、えのきたけ、 さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
9	月		《休園日》 					0(0) 0(0) 0(0)
10	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶ たにく、たまご、ぎゅう にゅう	うどん、さとう、さつまいも、 バター、こむぎこ、ピ スケット	長ねぎ、しめじ、だ いこん、にんじん、たま ねぎ、バナナ、キャベ ツ	660(643) 23.7(22.4) 14.8(16.7) 3.8(3.1)
11	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん★ 豚汁 れんこんのきんぴら みかん	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	とりひきにく、みそ、とう ふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう う、らんおう	ごはん、ごまあぶら、ごま、 さらだあぶら、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	ごぼう、にんじん、長 ねぎ、しめじ、だ いこん、れんこん、みか ん、かぼちゃ	659(610) 22(20.4) 23.7(23.8) 1.6(1.4)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ツナ昆布お にぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐ ろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 オリーブ油、ごはん、ピ スケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッ シュルーム、トマト缶、ピーマ ン、にんじん、バナナ、しおこ んぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
13	金	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 《運動会》 	非常用缶詰 パン 牛乳 (せんべい)	ぎゅうにゅう	おにぎり、かんパン、ピ スケット、せんべい		258(202) 8.8(7.7) 7.5(9.4) 0.7(0.4)
14	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	プリン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、ピ スケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、プロッ コリー、ひじき	588(558) 26.5(23.8) 22.4(22.8) 1.6(1.3)
16	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ ミニゼリー	お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、かつおぶし、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、バター、ふ、ピ スケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、しよ うが、にんにく、キャベツ、きゅう り	569(539) 20.7(19.4) 20.2(20.8) 1.4(1.1)
17	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース キャベツスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチト ースト 牛乳	ぶたひきにく、ロースハ ム、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、しよ くぼん、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、えのきたけ、きゅうり、きり ぼしだいこん、バナナ	602(589) 19(18.4) 16.3(17.9) 2.1(1.7)
18	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト ヨーグルト 	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、ベーコン、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミックス、ピ スケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しめじ、 コーン、ミニトマト	714(657) 24.1(22) 31.1(29.7) 2.1(1.7)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ チキンのママレード煮 ほうれん草のナムル バナナ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ママレード ジャム、ごま、ごまあぶら、 さとう、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ほうれんそ う、もやし、バナナ、パイ ナップかん、みかんかん、 かんでん	543(564) 20.4(20) 18(19.7) 1.7(1.4)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 ミニゼリー	黒ゴマの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、いんげ んまめ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、じゃがいも、ゼ リー、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け	618(578) 22.9(21.2) 16.5(17.9) 1.7(1.3)

21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
23	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、ゼリー、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	614(572) 16.9(16.2) 19(20.1) 1.6(1.2)
24	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 大根とベーコンのスープ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、レモン、だいこん、たまねぎ、こまつな、バナナ、リンアップルかん、みかんかん、かんてん	683(654) 28.8(26.4) 16.3(17.8) 3.1(2.4)
25	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん けの汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	ヨーグルト ケーキ 牛乳	あぶらあげ、とりもも、だいず、こうやどうふ、みそ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	しめじ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、ブロッコリー、コーン、りんごジュース、レモン	551(520) 23.1(21.3) 15.1(16.9) 1.4(1.2)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご、おから	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	628(632) 17.6(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 かじまぐろのソテー えのきと小松菜の和え物	セサミック キー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ごまあぶら、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、にんじん、りんご	586(553) 23.1(21.4) 16.1(17.5) 1.1(1)
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	バームクー ヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、こーんすたちー、さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	547(518) 24.5(22.6) 22.9(23) 3.1(2.3)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの	きなこク ッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さとう、ごま、さらだあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、れんこん、もやし、きゅうり	661(610) 23.8(22) 21.3(21.8) 2.1(1.7)
31	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ	おからのソ フトクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、厚揚げ、おから、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、だいこん、バナナ	565(562) 21.7(20.5) 15.3(16.9) 1.7(1.3)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



## 給食だより

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった季節も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また、秋の豊かな食材が食卓に登場します。大人も子どもも食欲の秋を満喫できますね。



【秋のレシピ紹介】～れんこんともやしの和え物～(4人分)

【材料】れんこん…200g、もやし…200g、にんじん…50g、きゅうり…80g、いりごま…10g

A(しょうゆ…30g、酢…20g、砂糖…20g、ごま油20g)

【作り方】①れんこんは薄切りにしてゆでる。にんじん、きゅうりは、千切りにしてゆでる。②Aをボウルに入れ、①といりごまを加えてあえる。☆コツ・ポイントれんこんの歯ごたえを残したいので、れんこんはあまり長くゆでないようにしましょう。れんこんのシャキシャキ感がおいしい和え物です。

☆れんこんは昔から民間療法として取り入れられてきた食材です。鼻や喉の粘膜を保湿して保護し、ウイルスが粘膜に感染するのを予防します。また免疫機能を持つ腸内環境を整える作用があり、腸の免疫力を高めて、ウイルス感染を予防する効果も期待できます。また、れんこんにはビタミンCが多く含まれており、その量はみかんの約1.5倍です。ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待でき、動脈硬化やがんなどの病気を予防したり、皮膚や骨を強くする働きもあります。本来ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんに含まれるでんぷん質がビタミンCを熱から守るため、加熱料理しても残存率は高いです。☆



☆よく噛んで食べよう☆

よく噛むと体にいいことがたくさんあります。

- 食べ過ぎを防ぐ
- 脳の働きが活発になる
- 良いバナナうんちが出やすくなる
- 胃の働きが良くなり、消化吸収されやすくなる。

○口の周りの筋肉が鍛えられることで、

言葉の発音が良くなる。

- 唾液がたくさん出て、食べものの味がよくわかり、よりおいしく感じる。

○唾液がたくさん出ること、歯が丈夫になる。かきこんで食べたり、すぐに飲み込んでしまう子もいるので、おうちでもたくさん噛んで食べるよう、お子さんに声をかけてあげましょう♪



<目にいい食べものをとろう>10月10日は目の愛護デーです。目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。