

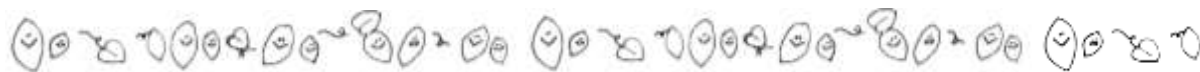
令和4年10月



## 予定献立表



| 日付        | 献立   | 材料名               |   |                  | 午前おやつ(0~2歳児のみ)                       |
|-----------|--|-------------------|---|------------------|--------------------------------------|
|           |  | 血や肉や骨になるもの        | 体の調子を整えるもの  | 熱と力になるもの         | 午後おやつ                                |
| 1<br>(土)  | うどんとかい<br>   |                   |   |                  | -<br>-                               |
| 3<br>(月)  | もみじごはん<br>さわらのてりやき<br>カレーふうみ<br>しらあえ<br>ポーロ (3歳児以上)                  | 魚 豆腐<br>牛乳        | にんじん ほうれん草  | 米 こんにゃく          | ポーロ<br>フルーチェ                         |
| 4<br>(火)  | ごはん<br>とりにくのさっぱり<br>すみそあえ<br>みそしる<br>ビスコ (3歳児以上)                     | 鶏肉 ツナ<br>牛乳       | チンゲン菜 にんじん<br>キャベツ しめじ<br>葉ねぎ                         | 米                | ビスコ<br>チーズ                           |
| 5<br>(水)  | ごはん<br>メンチカツ<br>ひじきのさんぱいず  | 合ミンチ<br>牛乳        | たまねぎ ピーマン<br>ひじき にんじん<br>きゅうり トマト                     | 米 パン粉<br>薄力粉     | せんべい2<br>ウエハース                       |
| 6<br>(木)  | ごはん<br>ぶたにくのねぎみそいため<br>フレンチサラダ<br>みそしる<br>りんご (3歳児以上)                | 豚肉<br>牛乳          | 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>小松菜 りんご                      | 米                | スナックパン<br>りんご(0~2歳児)<br>/スナックパン(3歳児) |
| 7<br>(金)  | ごはん<br>ツナととうふのつくねやき<br>キャベツとしめじの<br>バターソテー<br>ヨーグルト (3歳児以上)          | ツナ 豆腐 きな粉<br>牛乳   | たまねぎ にんじん<br>乾しいたけ しょうが<br>キャベツ しめじ                   | 米 パン粉<br>バター 豆乳  | ヨーグルト<br>☆豆乳きなこ餅                     |
| 8<br>(土)  | にくうどん<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう   | 牛肉<br>牛乳          | たまねぎ にんじん<br>葉ねぎ バナナ                                  | うどん              | せんべい3<br>-                           |
| 11<br>(火) | ごはん<br>さかなのにつけ<br>きんぴら<br>こまつなスープ<br>オレンジ (3歳児以上)                    | 魚<br>牛乳           | しょうが ごぼう<br>にんじん ピーマン<br>乾しいたけ 小松菜<br>たまねぎ オレンジ       | 米 こんにゃく          | オレンジ<br>コーンフレーク                      |
| 12<br>(水) | ごはん<br>あつあげとこいものにつけ<br>ブロッコリーのかつおあえ<br>チーズ (3歳児以上)                   | 鶏肉 厚揚げ かつお節<br>牛乳 | にんじん いんげん<br>ブロッコリー                                   | 米 里芋<br>こんにゃく    | チーズ<br>クッキー                          |
| 13<br>(木) | ごはん<br>にくじゃが<br>わかめとじゃこのいりに<br>ウエハース (3歳児以上)                         | 牛肉 しらす かつお節<br>牛乳 | たまねぎ にんじん<br>いんげん わかめ                                 | 米 じゃがいも<br>こんにゃく | ウエハース<br>バナナ                         |
| 14<br>(金) | ごはん<br>はっぼうさい<br>いんげんのごまあえ<br>すましじる<br>プリン (3歳児以上)                   | いか 豚肉 きな粉<br>牛乳   | 白菜 たまねぎ もやし<br>にんじん ピーマン<br>しいたけ いんげん<br>キャベツ えのき 葉ねぎ | 米 ごま<br>麩        | ポーロ<br>☆高野豆腐のフレンチトースト                |
| 15<br>(土) | ぶたどん<br>トマト<br>ぎゅうにゅう  | 豚肉<br>牛乳          | たまねぎ にんじん<br>キャベツ ピーマン<br>トマト                         | 米                | ビスコ<br>-                             |
| 17<br>(月) | だいごんととりそぼろの<br>あんかけどん<br>ひじきとツナのいためもの<br>ほうれんそうのスープ<br>ウエハース (3歳児以上) | 鶏ミンチ ツナ<br>牛乳     | 大根 にんじん<br>葉ねぎ しょうが<br>ひじき いんげん<br>たまねぎ ほうれん草         | 米                | ウエハース<br>芋けんぴ                        |



| 日付        | 献立   | 材料名                     |   |                    | 午前おやつ(0~2歳児のみ)     |
|-----------|--|-------------------------|---|--------------------|--------------------|
|           |  | 血や肉や骨になるもの              | 体の調子を整えるもの                                    | 熱と力になるもの           | 午後おやつ              |
| 18<br>(火) | ごはん<br>こうやのたまごじ<br>ほうれんそうのじゃこあえ                                      | 高野豆腐 鶏肉<br>鶏卵 しらす<br>牛乳 | たまねぎ ほうれん草<br>グリーンピース にんじん                    | 米                  | にぼし<br>チーズ         |
| 19<br>(水) | ごはん<br>しろみぎかなのしおやき<br>ごまドレッシングサラダ<br>みそしる<br>せんべい2 (3歳児以上)           | 白身魚<br>牛乳               | キャベツ きゅうり<br>セロリ かぼちゃ<br>たまねぎ わかめ             | 米 さつまいも<br>ごま はちみつ | せんべい2<br>☆大学芋      |
| 20<br>(木) | ごはん<br>しいたけとキャベツの<br>チキンスープ<br>チンゲンサイのごまあえ<br>バナナ (3歳児以上)            | 鶏肉<br>牛乳                | キャベツ 乾しいたけ<br>たまねぎ チンゲン菜<br>しめじ にんじん<br>バナナ   | コッペパン ごま           | せんべい3<br>プリン       |
| 21<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにくと<br>こまつなのいためもの<br>はるさめのすのもの<br>ゼリー (3歳児以上)              | 牛肉<br>牛乳                | 小松菜 しいたけ<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり            | 米 春雨               | ゼリー<br>ポーロ         |
| 22<br>(土) | ちゅうかするそば<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう   | 豚肉<br>牛乳                | ほうれん草 白菜<br>もやし にんじん<br>オレンジ                  | 中華麺                | コーンフレーク<br>-       |
| 24<br>(月) | ケチャップライス<br>ハンバーグ<br>フルーツサラダ<br>オレンジ (3歳児以上)                         | 合ミンチ 豆腐<br>牛乳           | たまねぎ にんじん<br>パイン缶 みかん缶<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジ   | 米                  | オレンジ<br>ビスコ        |
| 25<br>(火) | ごはん<br>ふたにくのりんごソースに<br>ほうれんそうとコーンのあえもの<br>にんじんたまねぎスープ<br>チーズ (3歳児以上) | 豚肉<br>牛乳                | りんご たまねぎ<br>しょうが ほうれん草<br>白菜 にんじん<br>コーン      | 米                  | スナックパン<br>コーンフレーク  |
| 26<br>(水) | ごはん<br>まつかぜやき<br>さんしょくなます<br>ポーロ (3歳児以上)                             | 鶏ミンチ 豆腐<br>牛乳           | たまねぎ 長ねぎ<br>大根 にんじん<br>きゅうり 乾わかめ<br>寒天        | 米 バン粉<br>豆乳        | ウエハース<br>☆豆乳ココアゼリー |
| 27<br>(木) | ごはん<br>さぼのうめぼしに<br>あげいりごまあえ<br>みそしる<br>クッキー (3歳児以上)                  | さば 油揚げ<br>牛乳            | 梅干し ほうれん草<br>にんじん 白菜<br>わかめ 葉ねぎ               | 米 ごま               | クッキー<br>柿          |
| 28<br>(金) | おにぎり (3歳児以上)<br>このはうどん<br>ツナサラダ<br>オレンジ                              | 鶏肉 油揚げ ツナ<br>牛乳         | とろろ昆布 ほうれん草<br>にんじん キャベツ<br>きゅうり オレンジ         | 米 うどん              | バナナ<br>ヨーグルト       |
| 29<br>(土) | あつあげとニラの<br>まーぼーどん<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                                  | 豚ミンチ 厚揚げ<br>牛乳          | たまねぎ にんじん<br>にら しょうが<br>バナナ                   | 米                  | せんべい2<br>-         |
| 31<br>(月) | おばけカレー<br>かぼちゃサラダ  | 豚ミンチ 大豆<br>牛乳           | にんじん たまねぎ<br>ピーマン コーン<br>グリーンピース かぼちゃ<br>きゅうり | 米 薄力粉              | にぼし<br>☆かぼちゃ蒸しパン   |
|           |  |                         |   | 平均エネルギー量           | 562kcal            |
|           |  |                         |   | 平均タンパク質量           | 22.6g              |

・☆は手作りおやつです。

・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

栄養価は3歳児のものを記載しています。

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。一日の寒暖差が大きいこの時期は、体調も崩しがちになるので、丈夫な体づくりをするためにも栄養バランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。

秋は「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」等々ありますが、やはり『食欲の秋』ですね。この時期は多くの食べ物が旬を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知って、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも献立に秋の味覚を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



### 【 美味しいお米の収穫時期がやってきました！ 】

新米とは、秋に収穫してその年の12月31日までに精米、包装したものとされています。精米されたお米は時間が経つと表面の脂肪が酸化し、味が落ちてしまいます。しかし、15度以下でお米を保存することによって酸化を防ぎ、害虫もできません。

新米は水分量が多く、柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。お米はエネルギー源以外にも、たくさんの栄養素が含まれています。



ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです！

- |         |               |
|---------|---------------|
| ★たんぱく質  | 血や肉になり体をつくるもと |
| ★鉄分     | 貧血を防ぐ         |
| ★亜鉛     | 味覚や骨の成長       |
| ★マグネシウム | 精神安定や骨の形成     |
| ★ビタミンE  | 体内の免疫細胞の強化    |



### 【 食品ロスについて知っていますか？ 】

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。本来食べられるのに、捨てられているものを『食品ロス』といいます。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生し、そのうち約300万トンは家庭から出ている現状です。これを日本人一人当たりで換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べ物を捨てている計算になるのです。食品ロス削減のためには、ご家庭での取組みが重要です。まずはできることから、食品ロス削減を心がけていきましょう！

#### 買物

- ▶ 事前に冷蔵庫内などをチェック
- ▶ 買物は使う分だけ
- ▶ 手前に陳列されている食品をチョイス

#### 保存

- ▶ 残っている食材から使う
- ▶ 食べきれぬ量を作る
- ▶ 食材を上手に食べきる

#### 調理

- ▶ 最適な保存場所に
- ▶ まとめて下処理
- ▶ ローリングストック

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。

### 《 大学芋 》

【材料 1人前(3歳児)】

- |         |     |         |      |
|---------|-----|---------|------|
| ・ さつまいも | 50g | (タレの材料) |      |
| ・ 油     | 5g  | ・ 砂糖    | 6g   |
|         |     | ・ はちみつ  | 3g   |
|         |     | ・ 醤油    | 1.5g |
|         |     | ・ 水     | 3g   |
|         |     | ・ ごま    | 0.5g |



皮も一緒に食べて、栄養を無駄なく食べよう！

- ① さつまいもを切り分けて、水にさらしてザルに上げる。  
余分な水分を拭き取ってから天板に並べ、油を塗りオーブンで170℃約15分ほど加熱する。
- ② ごま以外のタレの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①を取り出し、②を全体にふりかけてさらに10分ほど加熱する。
- ④ 火が通っていることを確認したら、全体を混ぜ合わせて、ごまをふりかけて完成！