



# 令和6年10月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	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
1 火	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ ビスコ(3歳児以上)	クッキー	せんべい2	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ だいこん にんじ ん いんげん
2 水	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル わかめとじゃこのいりに キウイ(3歳児以上)	キウイ /コーンフレーク +ヨーグルト	ビスケット	豚肉 厚揚げ かつお節 しらす干し 牛乳	米	たまねぎ キャベツ に んじん 乾わかめ キ ウイフルーツ
3 木	ごはん ふわふわチキン じゃがいもソテー ほうれんそうのスープ	フルーチェ /+ビスケット	ウエハース	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ にんじん 青 ピーマン たまねぎ ほ うれんそう
4 金	ごはん ぎゅうにくとこまつなのいためもの はるさめサラダ みそしる/えのき ゼリー(3歳児以上)	スナックパン	ゼリー	牛肉 米みそ 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	こまつな しいたけ にん じん たまねぎ きゅう り キャベツ えのきたけ 葉ねぎ
5 土	ごはん まあぼうだいこんどん バナナ		ポーロ	豚ミンチ 米みそ 牛乳	米 ごま油	だいこん たまねぎ 葉 ねぎ にんじん グリン ピース バナナ
7 月	とりなんぼうどん ひじきのにつけ バナナ	☆梅おかかごはん	せんべい3	鶏肉 油揚げ かつお 節 牛乳	うどん 米	はくさい にんじん 葉ね ぎ ひじき いんげん バ ナナ のり
8 火	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ すましじる/ふ・わかめ ポーロ(3歳児以上)	コーンフレーク /スナックパン	ビスコ	ツナ缶 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 麩	にんじん たまねぎ グリ ンピース チンゲンサイ ごぼう にんじん 乾わ かめ 葉ねぎ
9 水	ごはん レバーのかおりあげ ごまドレッシングサラダ チーズ(3歳児以上)	フルーツポンチ	チーズ	豚肉 牛乳	米 ごま油 すりごま	葉ねぎ キャベツ きゅう り セロリー 三色寒天 もも缶 みかん缶 パイ ン缶 バナナ
10 木	ごはん まつかぜやき ほうれんそうのじゃこあえ ウエハース(3歳児以上)	いちごヨーグルト /+ビスケット	ウエハース	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 米みそ しらす干し	米 パン粉	たまねぎ ねぎ ほうれ んそう
11 金	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもそぼろあんかけ みそしる/とうふ・こまつな	☆大学芋	にぼし	白身魚 鶏ミンチ 豆腐 米みそ 牛乳	米 じゃがいも さつ まいも はちみつ すりごま	グリーンピース こまつな
12 土	みそラーメン オレンジ		クッキー	豚肉 米みそ 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ に ら もやし にんじん ス イートコーン オレンジ
15 火	ごはん こうやのたまごとじ すみそあえ オレンジ(3歳児以上)	ウエハース /+ヨーグルト	オレンジ	こうや豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ缶 米みそ 牛乳	米	にんじん たまねぎ グ リンピース チンゲンサ イ キャベツ オレンジ
16 水	コッペパン ポトフ フルーツサラダ プリン(3歳児以上)	ビスケット /+チーズ	ゼリー	豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん パイン缶 ダ イスカット みかん キャベツ きゅうり

17	木	ごはん メンチカツ あげともやしのごます	ポーロ	にぼし	合ミンチ 油揚げ 牛乳	米 パン粉 薄力粉 パン粉 すりごま	たまねぎ 青ピーマン もやし
18	金	ごはん さかなのてりやきカレーふうみ ほうれんそうのナムル すましじる/とうふ・わかめ	☆パンプディング	せんべい2	魚 豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 食パン	ほうれんそう もやし 乾 わかめ 葉ねぎ
19	土	ごはん ぎゅうどん キウイ		ビスコ	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ 葉ねぎ キウイ フルーツ
21	月	ごはん だいこんととりそぼろのあんかけどん きんぴら みそじる/あぶらあげ・わかめ ゼリー(3歳児以上)	ポーロ /+チーズ	チーズ	鶏ミンチ 牛乳	米 糸こんにゃく	だいこん にんじん 葉 ねぎ しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン し いたけ 乾わかめ
22	火	ごはん やきさかな かぼちゃのあまに みそじる/こまつな・にんじん ビスコ(3歳児以上)	プリン /スナックパン	ビスコ	魚 米みそ 牛乳	米	かぼちゃ こまつな に んじん
23	水	ごはん だいきカレー フレンチサラダ	☆こうや豆腐のフレ ンチトースト	ウエハース	豚ミンチ 大豆 牛乳 きな粉 牛乳	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青 ピーマン キャベツ きゅ うり
24	木	ごはん とうふチャンプル あえもの/キャベツ・ほうれんそう オレンジ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	オレンジ	豆腐 ツナ缶 かつお 節 米みそ 牛乳	米 ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン 青ピーマン し いたけ ほうれんそう にんじん オレンジ
25	金	ごはん とりにくのトマトに ツナサラダ	りんご	クッキー	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ トマト加工品 キャベツ きゅうり にん じん りんご
26	土	きつねうどん バナナ		せんべい2	油揚げ 牛乳	うどん	乾わかめ にんじん 葉ねぎ バナナ
28	月	わかめごはん すぶたふう はりはりづけ バナナ(3歳児以上)	バナナ /せんべい3	せんべい3	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん 青 ピーマン パイン缶 こん ぶ だいこん にんじん きゅうり バナナ
29	火	ごはん さかなのなんぼんに あえもの/ちんげんさい・しめじ みそじる/たまねぎ・かぼちゃ かき(3歳児以上)	かき /スナックパン	スナックパン	魚 米みそ 牛乳	米	しょうが チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん か ぼちゃ たまねぎ 乾 わかめ かき
30	水	ごはん とうふのちゅうかに あえもの/キャベツ・ほうれんそう ビスコ(3歳児以上)	ヨーグルト /+バナナ	ビスコ	豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油	たまねぎ にんじん 青 ピーマン ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう
31	木	ごはん かぼちゃ型ハンバーグ だいこんサラダ こまつなスープ プリン(3歳児以上)	☆みたらしポテト	せんべい3	牛乳	米 じゃがいも	だいこん きゅうり にん じん 干しぶどう こまつ な たまねぎ

・ ☆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。

平均エネルギー量	541kcal
平均タンパク質量	21.1g

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。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かがでしょうか。



## 【 秋が旬の食材を知っていますか？ 】

旬とは、自然の中で育った野菜や果物、魚がたくさん採れる季節のことで、食材によってその時期は異なります。旬の食材を選ぶことで以下のような良さがあります。

### ・旬の食材の良さ

#### ①栄養価が高い

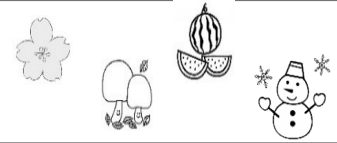
旬の食材は、旬ではないときに比べて栄養価が高く、香りや旨みが豊富なので、少ない調味料でも料理を美味しく味わうことができます。

#### ②価格が安い

食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなります。

#### ③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。



### ・秋が旬の食材

**さつまいも**：焼き芋などのおやつにも大活躍！芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。

**しいたけ**：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。旨み成分も豊富です。

**りんご**：整腸作用や排便効果、血糖値の上昇を抑える効果があります。適量を摂ることで肥満や糖尿病予防に役立ちます。

**柿**：血管や皮膚粘膜などを健康に保つビタミンAや免疫力を高めてくれるビタミンCがみかんの2倍あるなど、風邪予防にぴったりな果物です。

**さんま・さけ**：秋は魚に脂がのっておいしい季節です。良質のたんぱく質やビタミン類も豊富で栄養価が高いです。血液をさらさらにする成分DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、ムニエル、フライなど様々な調理法で味わってみてください。

## 【 お米を食べよう！ 】

おいしいお米の収穫時期がやってきました。お米の栄養の大半を占める炭水化物は体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。



- ◎粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促します。よく噛んで食べることは脳の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので肥満予防に繋がります。
- ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

## 《 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°C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。
- ③①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！