



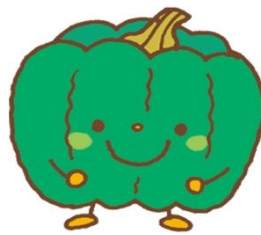
日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 土	運動会				
3 月	ごはん おでん ほうれん草のおひたし りんご	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 ほうれん草 えのき りんご
4 火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 クッキー	豚ロース ベーコン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
5 水	ごはん さんまの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	さんま かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ
6 木	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 おかし	鶏むね肉 干しひじき ツナ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご
7 金	ごはん ビーフステーキ じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり パナナ
8 土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし ねぎ グリンピース パナナ
11 火	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	カレイ とろけるチーズ 牛乳	米 小麦粉 おかし	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ パナナ
12 水	ごはん 具だくさん汁 和風サラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース 厚揚げ きなこ カニ風味かまぼこ 干しひじき 牛乳	米 マカロニ さつまいも 白ごま	大根 人参 白菜 ごぼう 長ネギ もやし きゅうり オレンジ
13 木	誕生会 もみじごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 発芽玄米 片栗粉 小麦粉 白ごま さつまいも おかし	人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
14 金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パナナ
15 土	ごはん 野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ パナナ



実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。
りんごやさんまなど給食でも旬を感じられるように、
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日は、ハロウィン☆
ヨーロッパでは、ハロウィンは、
収穫への感謝と悪魔ばらいを
するお祭りとしてされています。
保育所では**パンプキンケーキ**が
できます。



かぼちゃは夏に実を結ぶ
野菜ですが、保存が効くため
秋冬にもよく食べられます。
ビタミンA、C、Eが豊富で
体の免疫力を高めてくれます。
これから寒くなる時季に
ぴったりな野菜です。



10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、**目の愛護デー**です。

目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、
目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。

ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！

ビタミンAを多く含む食材には、**緑黄色野菜・卵・シバー・果物**では**ブルーベリー**があります。

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
17	月	ごはん レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	鶏もも肉 牛乳 卵 青のり	米 小麦粉 砂糖 マーガリン じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ オレンジ	
18	火	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 わかめ 油揚げ かまぼこ 牛乳	米 うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご	
19	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 さつまスティック	鮭 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 さつまいも ごま油 砂糖 油	切干大根 きゅうり 人参 かぼちゃ ねぎ パナナ	
20	木	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵	米 パン粉 オリーブオイル おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 小松菜 オレンジ	
21	金	 遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪ 					
22	土	ごはん おでん ごまサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ハム 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パナナ	
24	月	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 ポテトもち	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん 長ネギ 小松菜 オレンジ	
25	火	ごはん 焼肉 中華スープ りんご	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 油 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ りんご	
26	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ コロコロサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	白身魚 ハム 枝豆 ヨーグルト 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも おかし	きゅうり 人参 玉ねぎ もやし ねぎ パナナ	
27	木	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ	
28	金	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	
29	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにゃく おかし	大根 にんじん ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ	
31	月	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 パンキンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ かぼちゃ りんご	

風邪予防にはバランスの良い食事

寒くなってきて、風邪を引きやすくなってくるこの季節。

毎日を元気に過ごすために、風邪を予防することが大切になります。

もちろんうがいや手洗いはとっても大切ですが、バランスの良い食事を心がけましょう☆

体の中に風邪のウイルスが入ってきても、やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素をとることが大切です♪

免疫力を高める栄養素には、たんぱく質、鉄、ビタミンA・C・B群があります。

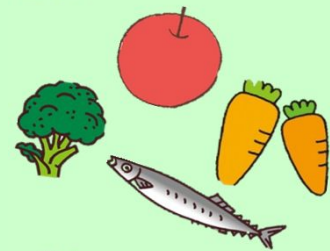
たんぱく質・・・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・卵など

鉄・・・・・・緑黄色野菜・レバー・ひじきなど

ビタミンA・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

ビタミンC・・・野菜類・果物など

ビタミンB群・・・豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆など



これらの食材を料理に取り入れて、身体の中から風邪を予防していきましょう♪

あおぐみ クッキング

9月7日にあおぐみさんが「型抜きクッキー」を作りました。

今回は、プリーン・かぼちゃ・ココアの三種のクッキーの生地を伸ばして型抜きで抜きました！

焼きあがったクッキーを食べながら「かぼちゃのにおいがするね～」「3種類どれもおいしい！」などと
言いながらおいしくたべました♪

