



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	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 大学いも	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 黒ごま 小麦粉	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご	
2	金	鶏ときのこのカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 チーズ・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	
3	土	<b>運動会</b>					
5	月	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 きなこ カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 いら えのき 切干大根 きゅうり オレンジ	
6	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜スープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ	
7	水	ごはん さんまの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	さんま ハム ヨーグルト 枝豆 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ りんご	
8	木	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛ロース ベーコン 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ パナナ	
9	金	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 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	米 うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご	
10	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 片栗粉 油 砂糖 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ パナナ	
13	火	ごはん おでん 小松菜のおひたし みかん	牛乳 シュガーサンド	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	大根 人参 板こんにやく 小松菜 えのき みかん	
14	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	白身魚 とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ パナナ	
15	木	誕生会 もみじごはん 鶏の唐揚げ 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 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも おかし	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ りんご	
16	金	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・おかし	牛ロース 焼き豆腐 ヤクルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ 糸こんにやく えのき 小松菜 オレンジ	



### 給食だより

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、前日の30日に  
パンプキンケーキがです。  
お楽しみに♪

### 旬の食材 柿

- \* ビタミンCやカロテンが豊富☆
- \* これからの季節にも配な風邪や、肌荒れの  
予防に効果的！！
- \* 利尿作用のあるカリウムや便秘予防に  
効果的な食物繊維なども多く含まれています。
- \* 選ぶポイントは、皮の色が均一で赤みが濃く、  
ずっしりと重みがあるものです。



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。

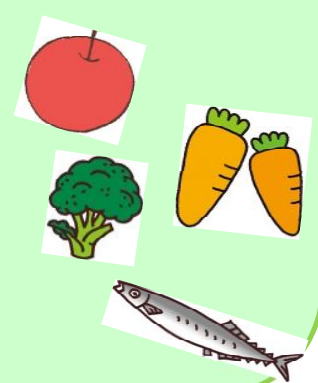
日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
17 土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも おかし	大根 人参 こんにやく ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
19 月	ごはん ビーフシチュー じゃこもやしサラダ バナナ	牛乳 ふのラスク	牛ロース 生クリーム きなこ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麩 砂糖 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ
20 火	ごはん レバーバーグ かぼちゃのオープン焼き ミネストローネ りんご	牛乳 おかし	豚レバー 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚	米 パン粉 オリーブオイル じゃがいも おかし	玉ねぎ かぼちゃ トマト 人参 りんご
21 水	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鮭 ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのき バナナ
22 木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	牛乳 パウンドケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ホットケーキミックス ごま マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ みかん
23 金	 <b>遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪</b>				
24 土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ バナナ
26 月	ごはん 肉団子のトマトスープ 和風サラダ オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 白ごま 砂糖 油 小麦粉 おかし	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり 干しひじき オレンジ
27 火	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし こんにやく りんご バナナ みかん 缶 バイン缶 黄桃缶
28 水	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも おかし	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 青のり バナナ
29 木	ごはん ミートローフ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おかし	豚ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 おかし	玉ねぎ 人参 シイタケ 干しひじき キャベツ きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん
30 金	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 パンプキンケーキ	豚ロース 厚揚げ 牛乳 卵	米 さつまいも 白ごま 砂糖 マーガリン	大根 人参 こんにやく ごぼう ブロッコリー かぼちゃ バナナ
31 土	ごはん おでん ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	米 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 バナナ

### 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。うがいや手洗いはもちろん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25日にあおぐみさんがお月見きなこ団子を作りました♪  
 混ぜて・こねて・丸めて・茹でてとたくさんの方の手をかりました。  
 混ぜていると、「いいにおいがするね」や、茹でていると、「色が変わってきたね！なんで？」などと、  
 いろんなことに興味を持ちながら楽しくクッキングをしました☆  
 出来上がったお団子は全クラスで分けて食べました(＾o＾)

