



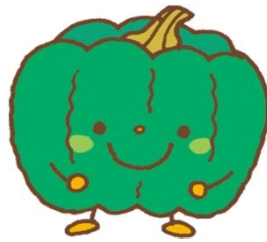
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
1	土	<b>運動会</b>					
3	月	おでん ほうれん草のおひたし りんご	ミルク おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 脱脂粉乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 ほうれん草 えのき りんご	
4	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク <b>クッキー</b>	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ	
5	水	さんまの竜田揚げ キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	さんま かまぼこ 脱脂粉乳	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	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏ひき肉 干しひじき ツナ 脱脂粉乳	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	ビーフシチュー じゃこともやしのサラダ パナナ	ミルク おかし	牛ロース 生クリーム ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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	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	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	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	ミルク おかし	カレー とろけるチーズ 脱脂粉乳	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	具だくさん汁 和風サラダ オレンジ	ミルク <b>マカロニきなこ</b>	豚ロース 厚揚げ きなこ カニ風味かまぼこ 干しひじき 脱脂粉乳	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	<b>誕生会</b> 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	ポークビーンズ 春雨サラダ パナナ	ミルク おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 脱脂粉乳	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	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	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	



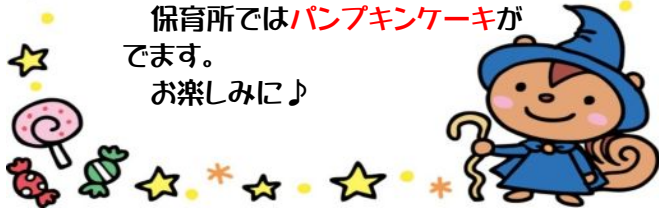
爽りの秋、そして食欲の秋がやってきました。  
りんごやさんまなど給食でも旬を感じられるように、  
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。  
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、  
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



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  
です。  
お楽しみに♪



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。

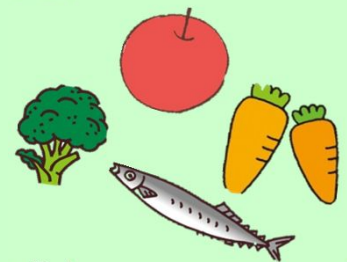
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
17	月	レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	ミルク <b>パウンドケーキ</b>	鶏もも肉 牛乳 卵 青のり	小麦粉 砂糖 マーガリン じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ オレンジ	
18	火	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 わかめ 油揚げ かまぼこ 脱脂粉乳	うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 りんご	
19	水	鮭の塩焼き 切干サラダ みそ汁 パナナ	ミルク <b>さつまスティック</b>	鮭 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	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	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 脱脂粉乳	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	 <b>遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪</b> 					
22	土	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	こんにやく 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	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク <b>ポテトもち</b>	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	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	焼肉 中華スープ りんご	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	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	白身魚の磯辺揚げ コロコロサラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	白身魚 ハム 枝豆 ヨーグルト 青のり 脱脂粉乳	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	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	ミルク <b>シュガーサンド</b>	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 脱脂粉乳	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 じゃこもやしのサラダ パナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	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	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	さつまいも こんにやく 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	鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 りんご	ミルク <b>パンプキンケーキ</b>	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	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、プレーン・かぼちゃ・ココアの三種類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♪

