

日曜日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ	
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる			
1	木	ご飯 照り焼きハンバーグ 大根サラダ しめじと人参の味噌汁	ハンバーグ ツナ 味噌	大根、胡瓜、コーン しめじ、人参	精白米 砂糖、片栗粉	濃口醤油、みりん、料理酒 青じそドレッシング かつおだし	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース	
2	金	ご飯 鮭のパン粉焼き コールスローサラダ イタリアンスープ	鮭 ツナ ウインナー	パセリ キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、スッパキニ、茄子、パプリカ、パセリ	精白米 パン粉	マヨネーズ、食塩 フレンチドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩	スマイルポテト リンゴジュース	
5	月	ご飯 メンチカツ 豆のマヨサラダ 大根と人参のすまし汁	メンチカツ 大豆	人参、胡瓜、ひじき 大根、人参、青ねぎ	精白米 サラダ油	とんかつソース マヨネーズ、食塩 かつおだし、薄口醤油、食塩	ホームハイ ラムネ カルピスウォーター	
6	火	お弁当日						動物ビスケット リンゴジュース
7	水	そばろご飯 小松菜のボン酢和え りんごゼリー	鶏ミンチ、錦糸卵	いんげん 小松菜、人参	精白米、砂糖、サラダ油 砂糖	みりん、濃口醤油、料理酒 ボン酢 りんごゼリー	ラスク お茶	
8	木	コーンご飯 オムレツ キャベツと人参のスープ	オムレツ ベーコン	コーン キャベツ、人参、パセリ	精白米 じゃが芋	食塩 ケチャップ コンソメ、薄口醤油、食塩	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース	
9	金	茄子のミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ フライドポテト	合挽ミンチ	茄子、玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース ブロッコリー、人参	砂糖、スバゲティ、オリーブ油 フライドポテト、サラダ油	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、食塩 焙煎胡麻ドレッシング 食塩	バタークッキー マシュマロ りんごジュース	
11	日	運動会						
12	月	体育の日(運動会予備日)						
13	火	振替休日						
14	水	黒糖パン 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き マカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン、牛乳	にんにく 玉ねぎ、人参、グリーンピース	黒糖パン じゃが芋、砂糖 マカロニ	ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース シチューミックスクリーム	わかめおにぎり お茶	
15	木	中華丼 春巻き キャンディチーズ	豚肉 春巻き キャンディチーズ	玉ねぎ、人参、白米、ピーマン、にんにく、生姜	精白米、ごま油、片栗粉 サラダ油	中華味、薄口醤油、食塩	ココナッツサブレ ラムネ オレンジジュース	
16	金	ご飯 コロッケ 豆腐サラダ 豚汁	豆腐 豚肉、薄揚げ、味噌	胡瓜、人参、コーン 玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ	精白米 コロッケ、サラダ油	和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	おからドーナツ お茶	
19	月	ゆかりご飯 鮭のマヨ味噌焼き 春雨の酢の物 かきたま汁	鮭、味噌 ツナ 卵	胡瓜、人参 玉ねぎ、えのき、青ねぎ	精白米、ゆかり	マヨネーズ、食塩 米酢、薄口醤油、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ぼたぼた焼き ミニゼリー リンゴジュース	
20	火	ご飯 ホイコーロー さつま芋の胡麻和え 白菜と厚揚げの味噌汁	豚肉、味噌 厚揚げ、味噌	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 白菜	精白米 ごま油、砂糖 さつま芋、砂糖、白ごま	濃口醤油、みりん、中華味、料理酒 濃口醤油 かつおだし	ポップコーン カルピスウォーター	
21	水	担々麺 しゅうまい もやしとほうれん草のナムル	豚ミンチ、味噌 しゅうまい	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、白ねぎ もやし、ほうれん草	ごま油、中華麺、砂糖	中華味、濃口醤油、料理酒、食塩 濃口醤油	ジャムクラッカーサンド オレンジジュース	
22	木	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め 小松菜の磯辺マヨサラダ わかめと花枝のすまし汁	豚肉、味噌 花枝	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参、のり わかめ、青ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖	濃口醤油、みりん、料理酒、中華味 マヨネーズ、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ビスコ ラムネ リンゴジュース	
23	金	カレーライス コーンサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく コーン、人参、胡瓜 りんご	サラダ油、精白米、じゃが芋	カレールー 青じそドレッシング	さつま芋蒸しパン お茶	
26	月	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 大根と薄揚げの味噌汁	鶏の唐揚げ かつおぶし 味噌、薄揚げ	ブロッコリー、人参 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖	濃口醤油 かつおだし	おにぎり煎餅 リンゴジュース	
27	火	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 中華ポテト 春雨スープ	豚肉、厚揚げ	玉ねぎ、人参、チンゲン菜	精白米 ごま油、砂糖 中華ポテト 春雨、ごま油	中華味、濃口醤油、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	バタークッキー ミニゼリー オレンジジュース	
28	水	ご飯 鮭の醤油焼き コーンとマカロニのカレー風味サラダ けんちん汁	鮭 鶏肉、豆腐	コーン、胡瓜 玉ねぎ、人参、ごぼう、青ねぎ グリーンピース	砂糖 マカロニ じゃが芋	ボン酢、食塩 マヨネーズ、食塩、カレー粉 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	りんごゼリー お茶	
29	木	豆ご飯 チキンカツ ほうれん草の白和え えのきと三つ葉のすまし汁	チキンカツ 豆腐	ほうれん草、人参 えのき、三つ葉	精白米 サラダ油 ごんにゃく、砂糖、白ごま	食塩 とんかつソース 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	マリービスケット ラムネ カルピスウォーター	
30	金	ウインナーピラフ かぼちゃコロッケ ミートボール入りパンフキンシチュー ラムネ	ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン	精白米 かぼちゃコロッケ、サラダ油 サラダ油	コンソメ、食塩 シチューミックスクリーム、食塩 ラムネ	中華ポテト りんごジュース	



10月になって暑さがやわらいで涼しくなってきました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」など、いろいろな秋がありますが、「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましょう！！

**Qどれが秋の味覚かわかるかな??**  
 さんま・きゅうり・かぼちゃ・さつまいも・とまと・きゃべつ・きのこ



☆うまく栄養を摂取しましょう☆

・**ビタミンC**を摂るため野菜は短時間で調理する。  
 野菜は生で食べるより、茹でたり炒めたりするとたくさんの量を食えることができます。ですが、調理時間が長いほどビタミンCは失われてしまうので、短時間で調理するようにしましょう。

・**緑黄色野菜を油炒めにして食べるとカロテンの吸収率がアップする。**  
 体内でビタミンAに変わるカロテンは、目や皮膚の健康を保つビタミンです。にんじんやかぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜に比較的多く含まれていて、炒め物にすると吸収率がアップし、効率よく摂ることができます。

ハロウィンについて♪

ハロウィンとは、ヨーロッパを起源とする万聖節(キリスト教で毎年11月1日にあらゆる聖人を記念する祝日)の前夜祭。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。夜になると窓辺やテラス、玄関などにおかれたジャックオランタンというちょうちんに火をいれ、子どもたちは仮装し、"Trick or Treat!"と言ってお菓子をもらいます。今アメリカでは、クリスマスに次ぐフェスティバルだそうです。給食室からはかぼちゃづくしのメニューとおやつをラムネをだしますよ♪ラムネを貰うときの合言葉は"Trick or Treat!" おたのしみに～!



給食室の前にも手作りの「ジャックオランタン」をかざっているよ～みにきてね!

☆**パンフキンチーズケーキ**☆  
 !材料!

- (天板又はスクウェア型/18cm丸形)
- かぼちゃ(※皮をとってレンジにかけたもの) 320g(256g)
- クリームチーズ 250g(200g)
- 卵(Mサイズ) 2個 (1.5個分: 約90～95g)
- 生クリーム 200cc (160cc)
- グラニュー糖 120g(96g)
- 薄力粉 大さじ3 (大さじ2.5)

全部ミキサーで混ぜてオープンで焼くだけです! 180°C40～45分です。

# 月間栄養価一覧表

木の実幼稚園

2015年10月

日	曜	献立名	1人当り kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相当 量 g
1	木	ご飯, 照り焼きハンバーグ, 大根サラダ, 味噌汁	365	13.5	9.7	2.1
2	金	ご飯, 鮭のパン粉焼き, コールスローサラダ イタリアンスープ	399	15.5	14.1	2.0
5	月	ご飯, メンチカツ, 豆のマヨサラダ, すまし汁	419	11.5	14.6	2.1
7	水	鶏そぼろご飯, 小松菜のポン酢和え 青りんごゼリー	344	11.3	4.6	0.8
8	木	コーンご飯, オムレツ, コンソメスープ	338	10.1	4.4	2.4
9	金	茄子のミートスパゲティ, ブロッコリーのサラダ フライドポテト	414	13.1	12.8	1.8
14	水	黒糖パン, 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き マカロニのクリーム煮	459	19.3	20.9	1.8
15	木	中華丼, 春巻き, キャンディチーズ	400	11.4	11.7	1.1
16	金	ご飯, コロッケ, 豆腐サラダ, 豚汁	386	9.8	9.3	1.2
19	月	ゆかりご飯, 鶏のマヨ味噌焼き, 春雨の酢の物 かきたま汁	428	15.9	16.8	1.6
20	火	ご飯, ホイコーロー, さつま芋の胡麻和え, 味噌汁	409	14.6	9.1	2.3
21	水	担々麺, しゅうまい もやしとほうれん草のナムル	414	16.6	8.8	2.3
22	木	ご飯, 豚肉と白菜の味噌炒め, 小松菜の磯辺マヨサラダ すまし汁	393	11.7	12.2	1.9
23	金	カレーライス, コーンサラダ, りんご	420	9.5	9.6	2.1
26	月	ご飯, 鶏のからあげ, ブロッコリーのおかか和え, 味噌汁	421	16.5	15.9	2.0
27	火	ご飯, 豚肉と厚揚げの中華煮, 中華ポテト 春雨スープ	427	12.2	13.9	1.6
28	水	ご飯, 鯖の幽庵焼き, ｺｰﾝとマカロニのｶｰ風味サラダ けんちん汁	419	16.1	12.5	1.7
29	木	豆ごはん, チキンカツ, ほうれん草の白和え すまし汁	364	10.9	8.0	2.1
30	金	ウインナーピラフ, かぼちゃコロッケ ミートボール入りクリームスープ, パンチラムネ	423	8.7	19.4	3.3
期間内の合計			7642	248.2	228.3	36.2
一日あたりの平均			402	13.1	12.0	1.9