

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	どんぐりおやつ
1(月)		お弁当日					きな粉餅、ラムネ カルピスジュース
2(火)	チャーハン しゅうまい 人参ともやしのスープ	鶏ミンチ しゅうまい わかめ	コーン、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米、ごま油 ごま油	中華味、薄口醤油、料理酒、食塩、濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	410 kcal 13.1 g 9.9 g 1.1 g	ココナッツサブ ミニゼリー りんごジュース
3(水)	ご飯 豚の生姜炒め いんげんのおかか和え しめじとほうれん草の味噌汁	豚肉 いんげん、かつお節 味噌、薄揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん しめじ、ほうれん草	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし	422 kcal 18.4 g 8.2 g 1.7 g	フライドポテト お茶
4(木)	ご飯 鶏の香辛パン粉焼き キャベツとツナのサラダ えのきと人参のスープ	鶏肉 ツナ わかめ	キャベツ えのき、にんじん	精白米 じゃが芋、パン粉	にんにく、食塩、パセリ 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	424 kcal 17.1 g 12.6 g 1.7 g	ほたは焼 オレングジュース
5(金)	栗ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とごぼうのすまし汁	鯖 鯖	ほうれん草、にんじん ごぼう、青ねぎ	精白米、くり 砂糖	かつおだし、料理酒、食塩 食塩 かつおだし、濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	421 kcal 16.0 g 12.0 g 1.8 g	おにぎり煎餅 カルピスジュース
8(月)		体育の日					
9(火)	焼きそば ウィンナー かきたま汁	豚肉、竹輪、あおのり ウィンナー たまご	もやし、キャベツ、にんじん、青ねぎ えのき、玉ねぎ、青ねぎ	焼きそば、サラダ油 片栗粉	ウスターソース、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	437 kcal 19.8 g 12.3 g 2.3 g	カルシウムウエハース マシュマロ りんごジュース
10(水)	麻婆丼 胡瓜ともやしのナムル 中華ポテト	鶏ミンチ、豆腐、赤味噌、味噌	玉ねぎ、にんじん 胡瓜、もやし、にんじん	精白米、砂糖、片栗粉 ごま油、白ごま、砂糖 中華ポテト	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 濃口醤油	441 kcal 10.9 g 11.0 g 1.3 g	ラングドシャ オレングジュース
11(木)	ハヤシライス コールスローサラダ オレング	豚肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン オレング	サラダ油、精白米 フレンチドレッシング	ケチャップ、シチュー、ミクスビーフ	446 kcal 11.2 g 11.9 g 1.8 g	動物ビスケット カルピスジュース
12(金)		午前保育					
13(土)		運動会					
14(日)		運動会予備日					
15(月)		振替休日(運動会)					
16(火)	ご飯 鮭の和風マヨ焼き がんも煮物 大根とキャベツの味噌汁	鮭、あおのり 枝豆、がんも 味噌	大根、キャベツ、青ねぎ	精白米 マヨネーズ 砂糖	食塩 かつおだし、みりん、料理酒、薄口醤油 かつおだし	406 kcal 31.4 g 11.8 g 1.7 g	オレングケーキ お茶
17(水)	ご飯 チャブチエ 豆腐サラダ 小松菜ともやしのスープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 胡瓜、にんじん もやし、小松菜	精白米 春雨、白ごま、砂糖、ごま油 ごま油	生姜、にんにく、中華味、濃口醤油、料理酒 和風胡麻ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	380 kcal 13.3 g 7.3 g 1.1 g	はみんこ ラムネ りんごジュース
18(木)	鮭ふりかけご飯 チキンカツ ブロッコリーのサラダ しめじとキャベツのスープ	鶏肉	ブロッコリー、にんじん しめじ、キャベツ、にんじん	精白米 薄力粉、パン粉、サラダ油	鮭ふりかけ 食塩、とんかつソース 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	455 kcal 16.3 g 17.5 g 1.9 g	ハッピーターン ミニゼリー オレングジュース
19(金)		午前保育					
22(月)	黒糖パン コロック マカロニサラダ コーンポタージュ	ツナ 牛乳	にんじん、胡瓜 玉ねぎ、コーン	黒糖パン サラダ油 マカロニ、マヨネーズ	コロック、とんかつソース 食塩 シチュー、ミクスクリーム、コンソメ、パセリ	434 kcal 12.4 g 20.7 g 2.1 g	マリービスケット りんごジュース
23(火)	ご飯 鶏肉のマヨボン炒め 糸こんにゃく 麩の味噌汁	鶏肉 味噌、薄揚げ、わかめ	キャベツ、にんじん、もやし、しめじ にんじん、胡瓜	精白米 マヨネーズ 糸こんにゃく	ボン酢 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	413 kcal 16.0 g 13.5 g 1.6 g	蜜の糖 オレングジュース
24(水)	味噌ラーメン 小松菜の磯部和え りんご	豚肉 海苔	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、青ねぎ 小松菜、にんじん りんご	精白米 ごま油、砂糖、ごま油 砂糖	中華味、味噌ラーメン、みりん 濃口醤油	395 kcal 15.0 g 6.1 g 1.1 g	バタークッキー カルピスジュース
25(木)	ご飯 鶏肉と厚揚げの中華煮 ごぼうサラダ もやしとわかめのスープ	鶏肉、厚揚げ	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 ごぼう、にんじん もやし	精白米 ごま油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、白ごま ごま油	中華味、濃口醤油、食塩 米酢、薄口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	446 kcal 13.7 g 15.9 g 1.0 g	パンのりんごジャム お茶
26(金)	さつまいもカレー ほうれん草とえのきサラダ 青りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ ほうれん草、えのき	精白米、サラダ油、さつまいも 青りんごゼリー	にんにく、カレーウ 青じそドレッシング	445 kcal 11.4 g 10.4 g 2.3 g	ビスコ ラムネ りんごジュース
29(月)	木の葉丼 ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ	薄揚げ、かまぼこ、たまご 竹輪、あおのり ツナ	にんじん、青ねぎ、玉ねぎ 大根、胡瓜	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 薄力粉、片栗粉、サラダ油	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング	407 kcal 13.0 g 7.3 g 2.1 g	満月ボン ミニゼリー オレングジュース
30(火)	ご飯 肉豆腐 卵焼き 大根とほうれん草の味噌汁	豚肉、焼き豆腐 卵焼き 味噌	白菜、にんじん、小松菜、白ねぎ 大根、ほうれん草、青ねぎ	精白米 砂糖、サラダ油	みりん、料理酒、濃口醤油 かつおだし	396 kcal 18.2 g 10.0 g 1.6 g	シュガートースト お茶
31(水)	コンビラフ かぼちゃグラタン マカロニスープ	鶏ミンチ、豆乳、チーズ	コーン、にんじん、ピーマン 胡瓜、玉ねぎ、しめじ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	精白米 食塩、バター、薄力粉、サラダ油 マカロニ	コンソメ、食塩 食塩、コンソメ コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	448 kcal 14.5 g 10.0 g 2.1 g	カルシウム煎餅 マシュマロ カルピスジュース

過ごしやすい季節になりました!

多くの旬の食材が出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも旬の食材を取り入れました。給食を通して秋を感じてほしいです。休みの日に秋の味覚を探しに行くのも良いですね。また気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすいので、体調管理をしっかり行いましょう。



★ハロウィン(10/31)★

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)の前夜祭のことで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。

なぜ仮装をするのでしょうか?  
ハロウィンは、魔物がやってきて、悪さをします。魔物を恐れた人間は、魔物と同じ格好をし、人間ではなく仲間ですよ。とアピールして魔物から逃れようとしたのが仮装の始まりと言われてます。今年はどうな仮装をするのかな〜?

給食では31日(水)に、ハロウィンメニューになっています。楽しみにしていて下さいね♪

～栄養素たっぷりのきのこをご紹介～

秋の食材に欠かせないきのこ。  
食物繊維・ビタミンD・ミネラルが豊富に含まれています。香りもよく、どの料理にも合うので優れたものです。

食物繊維：便通を良くする  
ビタミンD：カルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にする  
ミネラル：骨や体を作り体の調子を整える疲労回復

様々なメニューに取り入れてみて下さい😊

栄養をうまく取るには?

・ビタミンC  
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べることができます。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。

・カロテン  
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します。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。緑黄色野菜に比較的多く含まれています。

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2018年10月  
予定献立

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	
2	火	チャーハン、しゅうまい、中華スープ	343.87	410	13.1	9.9	64.7	1.1	
3	水	ご飯、豚の生姜炒め、いんげんのおかか和え、味噌汁	377.80	422	18.4	8.2	65.5	1.7	
4	木	ご飯、鶏の香草パン粉焼き、キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	357.85	424	17.1	12.6	57.3	1.7	
5	金	栗ご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草のおひたし、すまし汁	338.70	421	16.0	12.1	58.1	1.8	
9	火	焼きそば、ウインナー、かきたま汁	451.25	437	19.8	12.3	57.4	2.3	
10	水	マーボー丼、胡瓜ともやしのナムル、中華ポテト	279.60	441	10.9	11.0	71.3	1.3	
11	木	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ	336.10	446	11.2	11.9	71.6	1.8	
16	火	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、がんもの煮物、味噌汁	333.60	406	31.4	11.8	51.7	1.7	
17	水	ご飯、チャブチェ、豆腐サラダ、中華スープ	407.00	380	13.3	7.3	62.2	1.1	
18	木	鮭ふりかけご飯、チキンカツ、ブロッコリーのサラダ、コンソメスープ	342.08	455	16.3	17.5	54.9	1.9	
22	月	黒糖パン、コロケ、マカロニサラダ、コーンポタージュ	274.70	434	12.4	20.7	48.9	2.1	
23	火	ご飯、鶏肉のマヨポン炒め、糸こんにゃくサラダ、味噌汁	365.70	413	16.0	13.5	53.9	1.6	
24	水	味噌ラーメン、小松菜の磯部和え、りんご	469.55	395	15.0	6.1	67.7	1.1	
25	木	ご飯、鶏肉と厚揚げの中華煮、ごぼうサラダ、中華スープ	381.45	446	13.7	15.9	59.2	1.0	
26	金	さつまいもカレー、ほうれん草とえのきのサラダ、青りんごゼリー	334.55	445	11.4	10.4	75.0	2.3	
29	月	木の葉丼、ちくわの磯辺揚げ、大根サラダ	276.12	407	13.0	7.3	69.6	2.1	
30	火	ご飯、肉豆腐、卵焼き、味噌汁	387.65	396	18.2	10.0	55.0	1.6	
31	水	コーンピラフ、かぼちゃグラタン、マカロニスープ	371.70	448	14.5	10.0	72.7	2.1	
期間内の合計			6429.27	7626	281.7	208.5	1116.7	30.3	
動物性脂質比率 47.82 %			一日あたりの平均						
			357.18	424	15.7	11.6	62.0	1.7	
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
			充足率	0.0	104.7	110.6	99.1	102.0	113.3