

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	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1(火)	ご飯 鮭の照り焼き 春雨の酢の物 さつまいもの味噌汁	鮭 ツナ 味噌,わかめ	胡瓜,にんじん 玉ねぎ	精白米 片栗粉 春雨,砂糖 さつまい	濃口醤油,みりん 米酢,濃口醤油,食塩	375 kcal 18.6 g 3.2 g 1.8 g	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
2(水)	ご飯 鶏の香草焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ	キャベツ,コーン にんじん,ほうれん草,しめじ	精白米 じゃが芋	にんにく,食塩,バシル 青じそドレッシング コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	399 kcal 15.8 g 11.6 g 1.6 g	雪の徳 カルピスジュース
3(木)	ご飯 がんもの煮物 ウィンナーとポテトのマヨ焼き 味噌汁	枝豆,がんも,昆布,かつおぶし ウィンナー(無添加) 味噌,厚揚げ,昆布,かつおぶし	大根,にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ,もやし	精白米 砂糖 フライドポテト,マヨネーズ	みりん,料理酒,薄口醤油 食塩	397 kcal 20.0 g 10.7 g 1.7 g	きな粉マカロン お茶
4(金)	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め コーンサラダ ずまし汁	豚肉,味噌 わかめ,豆腐,昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン 胡瓜,にんじん,コーン しめじ	精白米 サラダ油,砂糖	濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 青じそドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	377 kcal 15.1 g 7.4 g 1.6 g	ホームバイ ラムネ オレンジジュース
7(月)	チャーハン 揚げしゅうまい 中華スープ	鶏ミンチ	コーン,玉ねぎ,にんじん 小松菜,にんじん	精白米,ごま油 サラダ油 ごま油,じゃが芋	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油 しゅうまい 中華味,薄口醤油,食塩	415 kcal 12.0 g 13.8 g 0.9 g	ぱりんご マシュマロ カルピスジュース
8(火)	他人丼 ブロッコリーのおかか和え オレンジゼリー	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし かつお節	にんじん,青ねぎ,玉ねぎ ブロッコリー,にんじん	精白米,サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖 オレンジゼリー	濃口醤油,みりん,食塩 濃口醤油	414 kcal 15.9 g 7.5 g 1.6 g	りんごゼリー お茶
9(水)	担々麺 胡瓜とわかめの酢の物 中華ポテト	豚ミンチ,味噌 わかめ	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜,白ねぎ 胡瓜	中華麺,ごま油,白ごま,砂糖 砂糖 中華ポテト	にんにく,生姜,濃口醤油,中華味,料理酒,食塩 米酢,薄口醤油,食塩	437 kcal 14.1 g 9.5 g 1.5 g	マリービスケット オレンジジュース
10(木)	ケチャップライス ブロッコリーとベーコンの炒め物 コンソメスープ	ウィンナー(無添加) ベーコン(無添加)	玉ねぎ,にんじん,ピーマン ブロッコリー,玉ねぎ キャベツ,コーン,しめじ	サラダ油,精白米 サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,料理酒,食塩 にんにく,食塩,濃口醤油 コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	369 kcal 10.4 g 8.1 g 1.9 g	おにぎり煎餅 カルピスジュース
11(金)	午前保育(運動会前日)						
12(土)	運動会						
13(日)	運動会予備日						
14(月)	体育の日						
15(火)	振替休日						
16(水)	ご飯 鯖の生姜煮 ほうれん草のボン酢和え ずまし汁	鯖 わかめ,昆布,かつおぶし	ほうれん草,にんじん えのき,玉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん ボン酢 薄口醤油,みりん,食塩	354 kcal 18.7 g 5.0 g 1.8 g	かぼちゃケーキ お茶
17(木)	ご飯 鶏肉のマヨボン炒め 豆腐サラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん,もやし,しめじ 胡瓜,にんじん,コーン えのき,青ねぎ,大根	精白米 マヨネーズ 砂糖,サラダ油	ボン酢 米酢,薄口醤油	420 kcal 16.7 g 13.7 g 1.7 g	アンパンマン煎餅 ラムネ カルピスジュース
18(金)	午前保育(新入園面接)						
21(月)	鮭ふりかけご飯 チキンカツ キャベツのマヨ醤油和え コンソメスープ	チキンカツ	キャベツ,にんじん コーン,玉ねぎ,ブロッコリー	精白米 サラダ油 マヨネーズ	鮭ふりかけ とんかつソース,ケチャップ 食塩,濃口醤油 コンソメ,薄口醤油,食塩	417 kcal 12.7 g 13.8 g 1.7 g	ビスコ,ミニゼリー りんごジュース カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース
22(火)	即位礼正殿の儀 秋の遠足(ナースリー)						
23(水)	ご飯 ホイコーロー ブロッコリーの磯部和え 中華スープ	豚肉,味噌,赤味噌 海苔	にんじん,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン ブロッコリー,にんじん コーン,チンゲン菜,もやし	精白米 ごま油,砂糖 砂糖 ごま油	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 濃い口醤油 中華味,薄口醤油,食塩	365 kcal 13.2 g 8.2 g 1.5 g	ラスク お茶
24,25(木,金)	さつまいもカレー コーンスローサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんじん,コーン オレンジ	精白米,サラダ油,さつまいも フレンチドレッシング	にんにく,カレールウ	416 kcal 8.7 g 11.5 g 1.8 g	動物ビスケット りんごジュース
28(月)	食パン ウィンナー かみかみサラダ クリームシチュー	ウィンナー(無添加) ツナ 鶏肉	にんじん,ごぼう,コーン ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん	食パン 砂糖 じゃが芋,サラダ油	薄口醤油,米酢 シチュー・ミルククリーム,食塩	359 kcal 15.6 g 16.1 g 1.9 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
29(火)	きのこの炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし 竹輪,あおのり 豆腐 味噌,昆布,かつおぶし	しめじ,舞茸,枝豆 ほうれん草,にんじん 南瓜,玉ねぎ,大根	精白米 薄力粉,片栗粉,サラダ油 ごんにゃく,白ごま,砂糖	薄口醤油,料理酒 濃口醤油	419 kcal 15.2 g 11.5 g 2.0 g	リッツシャムサンド カルピスジュース
30(水)	ご飯 鶏肉のごま味噌風味 小松菜のサラダ ずまし汁	鶏肉,味噌 昆布,かつおぶし	玉ねぎ,ピーマン,キャベツ 小松菜,にんじん 玉ねぎ,ごぼう,ほうれん草	精白米 サラダ油,砂糖,白ごま	生姜,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 青じそドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	411 kcal 16.8 g 11.6 g 1.7 g	カルシウムウエハース ラムネ りんごジュース
31(木)	コーンピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 手作りかぼちゃプリン	ツナ わかめ 豆乳	コーン,にんじん,ピーマン にんじん,胡瓜 キャベツ 南瓜	精白米 マカロニ,マヨネーズ 砂糖	コンソメ,食塩 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ アガー	392 kcal 9.0 g 9.1 g 1.7 g	薄月ボン ミニゼリー オレンジジュース

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と思います。また給食だけではなく、休みの日に秋味覚を探しに行くのも良いですね。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って下さい。



★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(木)に、ハロウィンメニューになっています。楽しみにして下さいね♪

～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ください◎

無添加ウィンナー・ベーコン

私たちは、日々「安心・安全でおいしい給食」を考えて調理しています。その一つとして、着色料や保存料を使っていない無添加のウィンナーとベーコンを使用することになりました。今後も食材にこだわり、子どもたちにとって安心・安全で美味しい給食を提供していきたいと思っております。

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2019年10月  
予定献立

木の实幼稚園

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		
1	火	ご飯、鮭の照り焼き、春雨の酢の物、さつま芋の味噌汁	314.20	375	18.6	3.2	63.9	1.8		
2	水	ご飯、鶏の香草焼き、キャベツとツナのサラダ、コンソメスープ	343.62	399	15.8	11.6	54.6	1.6		
3	木	ご飯、がんもの煮物、ウインナーとポテトのマヨ焼き、味噌汁	338.35	397	20.0	10.7	59.2	1.7		
4	金	ご飯、豚肉と白菜の味噌炒め、コーンサラダ、すまし汁	362.00	377	15.1	7.4	59.0	1.6		
7	月	チャーハン、揚げしゅうまい、中華スープ	330.19	415	12.0	13.8	58.0	0.9		
8	火	他人丼、ブロッコリーのおかか和え、オレンジゼリー	265.22	414	15.9	7.5	67.9	1.6		
9	水	担々麺、胡瓜とわかめの酢の物、中華ポテト	419.65	437	14.1	9.5	71.1	1.5		
10	木	ケチャップライス、ブロッコリーとベーコンの炒め物、コンソメスープ	338.71	369	10.4	8.1	60.5	1.9		
16	水	ご飯、鯖の生姜煮、ほうれん草のボン酢和え、すまし汁	338.15	354	18.7	5.0	54.1	1.8		
17	木	ご飯、鶏肉のマヨボン炒め、木の実、豆腐サラダ、味噌汁	359.41	420	16.7	13.7	54.8	1.7		
21	月	鮭ふりかけご飯、チキンカツ、キャベツのマヨ醤油和え、コンソメスープ	322.20	417	12.7	13.8	58.8	1.7		
23	水	ご飯、ホイコーロー、ブロッコリーのボン酢和え、中華スープ	364.52	365	13.2	8.2	56.5	1.5		
24	木	さつま芋カレー、コールスローサラダ、オレンジ	286.05	416	8.7	11.5	66.9	1.8		
25	金	さつま芋カレー、コールスローサラダ、オレンジ	286.05	416	8.7	11.5	66.9	1.8		
28	月	食パン、ウインナー、かみかみサラダ、クリームシチュー	321.45	359	15.6	16.1	36.9	1.9		
29	火	きのこの炊き込みご飯、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁	350.80	419	15.2	11.5	60.5	2.0		
30	水	ご飯、鶏肉のごま味噌風味、小松菜のサラダ、すまし汁	356.50	411	16.8	11.6	55.5	1.7		
31	木	コーンピラフ、マカロニサラダ、コンソメスープ、手作りかぼちゃプリン	362.51	392	9.0	9.1	66.3	1.7		
期間内の合計			6059.58	7152	257.2	183.8	1071.4	30.2		
動物性脂質比率 36.13 %			一日あたりの平均		336.64	397	14.3	10.2	59.5	1.7
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	98.0	100.7	87.2	97.9	100.0