



10月

給食だより

木の実幼稚園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、、、楽しみの多い季節がやってきました。

さわやかな秋風によって金木犀の甘い香りが感じられるこの頃、運動会の練習をする子供たちの声を聞きながら、給食を作っています。好き嫌いなく食べてくれていること、少しでもと野菜にチャレンジしてくれていることを日々感じています。

スーパーにも様々な旬の食材が並びだし、味覚を楽しむ絶好の季節です。

給食の献立にも旬の食材をたくさん取り入れました。給食の中でも秋を見つけてもらえたら嬉しいです。

また、ご家族でお休みの日に秋の味覚を探しに行くのもいいですね♪

朝夕の気温差が大きくなりはじめ、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理の基本は「食事・運動・睡眠」です。改めてお気を付けてお過ごしくださいね。

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います。今年はどうな仮装をするのかな～？

給食では30日(金)が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♪



☆新米！！ミルキークイーン☆

お米農家さんから新米が届きました。

10月28日の給食に提供を予定しています。

品種は、「ミルキークイーン」です。

完全無農薬で大切に育てられました。

お米の特徴は、アミロース含有量が低い、粘りが強い、もちもちとした触感、冷めても硬くなりやすく美味しく食べることができるお米です。

ミルキークイーンの名前は、玄米が半透明で乳白色をしていることが由来だそうです。

農家さんのこだわり、愛情がたくさん詰まったミルキークイーンはとっても美味しく、早く子どもたちに食べてほしいです。楽しみにしていて下さいね。



10月10日は目の愛護デー！ 1010

数字の10を2つ書いて横に倒すと、人の目にみえることから、10月10日は目の愛護デーになりました。みなさんは普段目を大切にしていますか？スマホを見たり、テレビを見たり、ゲームをしたり、目に悪影響のあるブルーライトに触れる機会が年々増えてきていると思います。

生活を振り返り、スマホやゲームの時間は守れているか、テレビの見すぎはないか、改めて話し合うのもいいかもしれませんね。また、外遊びの時間が増えると自然とそのような機会も減ります。秋を見つけに近くの公園に出かけるのも良いかもしれませんね。



目にいい食べ物



・ナス、ブルーベリー
アントシアニンが多く含まれている。



・人参、ほうれん草、卵、チーズ
ビタミンAが多く含まれている。



ハーツフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園 担当調理員 佐藤 朱莉



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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1木	ご飯 鮭の和風マヨ焼き 五豆 春雨の酢の物 味噌汁	鮭,あおのり 大豆,いんげん,昆布,かつおぶし ベーコン 味噌,昆布,かつおぶし	にんじん 胡瓜,にんじん 玉ねぎ,青ねぎ	精白米 マヨネーズ サラダ油,こんぱく,てんさい糖 春雨,てんさい糖 さつま芋	食塩 薄口醤油,みりん,料理酒 米酢,濃口醤油,食塩	398 kcal 19.2 g 10.3 g 1.7 g	お昼ラスク お茶
2金	ご飯 ずき焼き風煮 ブロッコリーとツナのサラダ ずまし汁 バナナ	豚肉,焼き豆腐 ツナ 昆布,かつおぶし,わかめ,薄揚げ	白菜,にんじん,白ねぎ,ごぼう ブロッコリー,にんじん 玉ねぎ バナナ	精白米 じゃが芋,こんぱく,てんさい糖 サラダ油 白ごま,てんさい糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油 米酢,薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	379 kcal 15.4 g 6.9 g 1.7 g	動物ビスケット りんごジュース
5月	ケチャップライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,にんじん,コーン しめじ,玉ねぎ	サラダ油,精白米 フレンチドレッシング じゃが芋	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース,料理酒,食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ	364 kcal 10.4 g 8.8 g 2.2 g	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
6火	他人丼 ブロッコリーのおかか和え キャンディチーズ	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし かつおぶし キャンディチーズ	青ねぎ,玉ねぎ ブロッコリー,にんじん	精白米,サラダ油,てんさい糖,片栗粉 てんさい糖	濃口醤油,みりん,食塩 濃口醤油	411 kcal 19.1 g 10.3 g 1.6 g	豆腐ブラウニー お茶
7水	ミートスパゲティ フライドポテト キャベツの胡麻和え	合挽肉	玉ねぎ,にんじん,トマト グリーンピース キャベツ,にんじん	スパゲティ,オリーブ油,てんさい糖 フライドポテト,サラダ油 白ごま,てんさい糖	にんにく,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩 食塩 濃口醤油	418 kcal 12.4 g 14.9 g 1.6 g	ココナッツサブレ マシュマロ カルピスジュース
8木	さつま芋カレー ほうれん草とベーコンのソテー 梨	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ,にんじん ほうれん草,コーン 梨	精白米,サラダ油,さつま芋 サラダ油	にんにく,カレーウ 濃口醤油,食塩	403 kcal 10.0 g 10.7 g 2.0 g	雪の宿 りんごジュース
9金	午前保育(運動会前日)						
10土	運動会						
12月	振替休日(運動会)						
13火	ご飯 鱈の味噌焼き がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	鱈 がんも,昆布,かつおぶし いんげん 味噌,昆布,かつおぶし	レモン汁 にんじん ほうれん草,大根,玉ねぎ	精白米 てんさい糖 白ごま,てんさい糖	料理酒,みりん,濃口醤油 みりん,料理酒,薄口醤油 濃口醤油	393 kcal 33.1 g 9.5 g 2.0 g	動物ビスケット オレンジジュース
14水	ご飯 鶏肉のマヨ炒め 青のりポテト 豆腐サラダ ずまし汁	鶏肉 青のり 豆腐 昆布,かつおぶし,わかめ	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	精白米 マヨネーズ じゃが芋 てんさい糖,サラダ油	ボン酢 食塩,こしょう 米酢,薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	418 kcal 17.8 g 15.1 g 1.7 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
15木	ご飯 ホイコーロー しゅうまい ブロッコリーのサラダ 中華スープ	豚肉,味噌,赤味噌 しゅうまい ブロッコリー,にんじん コーン,チンゲン菜,もやし	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,てんさい糖 てんさい糖 ごま油	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 ボン酢 中華味,薄口醤油,食塩	348 kcal 13.8 g 8.4 g 1.6 g	マーメイドクッキー お茶
16金	肉うどん 野菜のかき揚げ オレンジゼリー	豚肉,味噌,わかめ,昆布,かつおぶし いんげん	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ 玉ねぎ,にんじん	うどん,てんさい糖 さつま芋,薄力粉,片栗粉,サラダ油	薄口醤油,みりん,食塩 オレンジゼリー	412 kcal 16.3 g 8.7 g 1.6 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー りんごジュース
19月	ひじきご飯 鱈の味噌焼き さつま芋の甘煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	薄揚げ,ひじき,昆布,かつおぶし 鱈 昆布,かつおぶし 味噌,昆布,かつおぶし,豆腐	にんじん 白菜,胡瓜,にんじん ほうれん草,玉ねぎ	サラダ油,てんさい糖,精白米 さつま芋,てんさい糖	薄口醤油,みりん,料理酒 食塩 薄口醤油,みりん ゆかり	418 kcal 15.9 g 13.6 g 1.7 g	ぼりんこ ミニゼリー カルピスジュース
20火	ご飯 白菜の味噌炒め ウインナー コーンサラダ ずまし汁	豚肉,味噌 ウインナー 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,てんさい糖	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	442 kcal 19.3 g 16.2 g 2.0 g	雪の宿 りんごジュース
21水	古代米 鶏の照り焼き ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏肉 竹筒,あおのり かつおぶし 味噌,昆布,かつおぶし,薄揚げ	キャベツ,しめじ 玉ねぎ,青ねぎ	精白米 てんさい糖,片栗粉 薄力粉,片栗粉,サラダ油 てんさい糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油	446 kcal 20.3 g 15.3 g 2.0 g	スイートポテト お茶
22木	食パン チキンカツ ごぼうサラダ 豆乳コーンスープ りんご	チキンカツ ツナ 豆乳	ごぼう,にんじん,胡瓜 玉ねぎ,コーン りんご	食パン サラダ油 マヨネーズ	とんかつソース,ケチャップ 食塩 パセリ,コンソメ,食塩	375 kcal 14.8 g 17.8 g 1.9 g	/
23金	ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの磯辺和え ずまし汁	鶏肉 高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし 海苔 昆布,かつおぶし	にんじん ブロッコリー,にんじん 小松菜,しめじ	精白米 てんさい糖 てんさい糖 フレンチドレッシング じゃが芋	にんにく,ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース 薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	418 kcal 20.0 g 13.4 g 1.6 g	カルシウムウエハース ミニゼリー カルピスジュース
26月	鮭ご飯 コロッケ キャベツのマヨ醤油和え 味噌汁	鮭 味噌,昆布,かつおぶし,わかめ,豆腐	キャベツ,にんじん 玉ねぎ	精白米 コロッケ,サラダ油 マヨネーズ	食塩 とんかつソース 食塩,濃口醤油	380 kcal 13.9 g 12.2 g 1.7 g	ホームパイ りんごジュース
27火	中華丼 蒸し餃子 オレンジ	豚肉 餃子 オレンジ	玉ねぎ,にんじん,白菜,ピーマン オレンジ	精白米,ごま油,片栗粉	生姜,にんにく,中華味,薄口醤油,食塩	392 kcal 13.3 g 8.4 g 1.3 g	ぼたぼた焼き オレンジジュース
28水	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 キャベツとベーコンの炒め物 胡瓜ともやしのサラダ ずまし汁	鶏肉 ベーコン わかめ 昆布,かつおぶし	大根 キャベツ,玉ねぎ 胡瓜,もやし 玉ねぎ,青ねぎ	精白米 てんさい糖 サラダ油 てんさい糖,サラダ油 じゃが芋	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん にんにく,食塩,濃口醤油 米酢,薄口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	413 kcal 19.1 g 14.0 g 1.8 g	マリービスケット カルピスジュース
29木	ご飯 豚肉の柳川風 ほうれん草のナムル 味噌汁	豚肉,たまご 味噌,昆布,かつおぶし,わかめ	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ごぼう ほうれん草,もやし 玉ねぎ,しめじ	精白米 てんさい糖,サラダ油 ごま油,白ごま,てんさい糖	みりん,料理酒,濃口醤油 濃口醤油	376 kcal 17.8 g 9.4 g 2.3 g	バタークッキー りんごジュース
30金	栗ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 切り干し大根のサラダ ずまし汁	ハンバーグ 白みそ,昆布,かつおぶし 昆布,かつおぶし,豆腐,わかめ	ブロッコリー 切り干し大根,胡瓜,にんじん 玉ねぎ	精白米,もち米,くり 白ごま,てんさい糖 てんさい糖,マヨネーズ	料理酒,食塩 ケチャップ 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩	389 kcal 14.8 g 11.0 g 2.2 g	マンズリーケーキ お茶

※スプーン・フォークマークについて



給食で、スプーンやフォークが必要な献立の白(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養師	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養師	400kcal	16.8g	11.7g	1.8g

[月間栄養価一覧表]

2020年10月

予定献立

6: 予定3~5歳

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		
1 木	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、五目豆、春雨の酢の物、味噌汁	346.22	398	19.2	10.3	54.1	1.7		
2 金	ご飯、すき焼き風煮、ブロッコリーとツナのサラダ、すまし汁 バナナ	406.85	379	15.4	6.9	61.3	1.7		
5 月	ケチャップライス、コールスローサラダ、コンソメスープ	342.88	364	10.4	8.8	57.7	2.2		
6 火	他人丼、ブロッコリーのおかか和え、キャンディーチーズ	238.52	411	19.1	10.3	56.2	1.6		
7 水	ミートスパゲティ、フライドポテト、キャベツの胡麻和え	234.52	418	12.4	14.9	56.2	1.6		
8 木	さつま芋カレー、ほうれん草とベーコンのソテー、梨	310.55	403	10.0	10.7	64.3	2.0		
13 火	ご飯、鯖の幽庵焼き、がんもの煮物、いんげんの胡麻和え、味噌汁	359.65	393	33.1	9.5	51.7	2.0		
14 水	ご飯、鶏肉のマヨボン炒め、青のりポテト、豆腐サラダ、すまし汁	370.06	418	17.8	15.1	49.5	1.7		
15 木	ご飯、ホイコーロー、しゅうまい、ブロッコリーのサラダ、中華スープ	367.44	348	13.8	8.4	51.7	1.6		
16 金	肉うどん、野菜のかき揚げ、オレンジゼリー	471.83	412	16.3	8.7	63.9	1.6		
19 月	ひじきご飯、鯖の塩焼き、さつま芋の甘煮、白菜のゆかり和え、味噌汁	385.55	418	15.9	13.6	53.9	1.7		
20 火	ご飯、白菜の味噌炒め、ウインナー、コーンサラダ、すまし汁	383.15	442	19.3	16.2	51.6	2.0		
21 水	古代米、鶏の照り焼き、ちくわの磯辺揚げ、キャベツのおかか和え、味噌汁	338.70	446	20.3	15.3	52.5	2.0		
22 木	食パン、チキンカツ、ごぼうサラダ、豆乳コーンスープ、りんご	337.26	375	14.8	17.8	39.7	1.9		
23 金	ご飯、鶏肉のバーベキュー焼き、高野豆腐の煮物、ブロッコリーの磯辺和え すまし汁	325.19	418	20.0	13.4	50.0	1.6		
26 月	鮭ご飯、コロッケ、キャベツのマヨ醤油和え、味噌汁	321.75	380	13.9	12.2	51.2	1.7		
27 火	中華丼、蒸し餃子、オレンジ	244.95	392	13.3	8.4	62.5	1.3		
28 水	ご飯、鶏肉のみぞれ煮、キャベツとベーコンの炒め物 胡瓜ともやしのサラダ、すまし汁	336.95	413	19.1	14.0	48.0	1.8		
29 木	ご飯、豚肉の柳川風、ほうれん草のナムル、味噌汁	374.06	376	17.8	9.4	51.3	2.3		
30 金	栗ご飯、かぼちゃ型ハンバーグ、ブロッコリーの胡麻和え 切り干し大根のサラダ、すまし汁	353.91	389	14.8	11.0	58.6	2.2		
期間内の合計		6849.99	7993	336.7	234.9	1085.9	36.2		
動物性脂質比率 52.79 %		一日あたりの平均		342.50	400	16.8	11.7	54.3	1.8
		基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
		充足率		0.0	98.8	118.3	100.0	89.3	105.9