



朝や夜には涼しい風が吹き、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみが多い季節です。油断すると体調を崩しやすい季節でもあるので、3食しっかり食べ、体調を整えましょう！園のごはんでも秋の食材『きのこやさつま芋』を取り入れています。また、今月はハロウィンです。みんなに喜んでもらえるように気持ちを込めて作っていきます。



### 今が旬！ 秋の味覚 体に嬉しいパワー！！

- ☆さつまいも 食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果。
- ☆かぼちゃ ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に。
- ☆きのこ きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け。
- ☆りんご リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果。
- ☆ぶどう すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。

#### とろっと甘い焼き芋の作り方

1. さつま芋を綺麗に洗う。(皮は剥かない)
2. オープンで(200℃40分)焼く。
3. オープンの扉を閉めたまま 30分置いておく。
4. 完成



#### 給食室

夏休みに入る前よりも、子どもたちの食べる量が多くなりました。

「ご飯おかわりください。」と恥ずかしそうにご飯のおかわりに来る子、「今日のほうれん草美味しかったから全部食べた！」と言いに来てくれる子もいます。夏休み前までは、ほとんどのクラスがご飯のおかわりに来ていなかったのですが、ご飯のおかわりがとても増えました。子どもたちの成長は凄いなと驚きです。まだまだ野菜の残食も多いので食べられるようになるきっかけを与えてあげられたらと考えています。

10月31日はハロウィン献立です。


みんなが大好きなハンバーグやかぼちゃのポタージュです。楽しいハロウィンになるよう給食の先生みんなで心を込めて作るので楽しみにしていてね。

#### ～ハロウィンの起源～

ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りと考えられ、日本でいうお盆にあたります。仮装するようになったのは、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊が人間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装して怖がらせて追い払うためだとされています。かぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」は死者の霊を導いたり、悪霊を追い払ったりするための焚火に由来するとされ、お盆の「迎え火」や「送り火」と近いものと言われています。



# 10月献立表

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	木の実効性		
						1杯につき たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ	
3 (月)	午前保育 (預かり保育無し)							
4 (火)	ご飯				精白米		415 kcal	ハッピーターン
	鯖の梅焼き	鯖,白みそ	ねり梅	てんさい糖		食塩,料理酒,みりん	16.2 g	マシュマロ
	ポテトのチーズ焼き	ウインナー,チーズ	玉ねぎ	フレンチポテト		食塩	17.4 g	カルピスジュース
	小松菜ごまあえ		小松菜,にんじん	白ごま,てんさい糖		濃口醤油	1.6 g	
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,しめじ			淡口醤油,みりん,食塩		
5 (水)	ご飯				精白米		380 kcal	リッツ
	鶏のバーベキュー焼き	鶏肉	玉ねぎ			にんにく,ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース	20.2 g	フルーツラムネ
	高野豆腐の煮物	高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	てんさい糖		みりん,料理酒,淡口醤油,食塩	13.8 g	りんごジュース
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,青ねぎ				1.3 g	
6 (木)	ご飯				精白米		382 kcal	ツナピラフおにぎり
	豚肉の生巻焼き	豚肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン			みりん,料理酒,濃口醤油,しょうが	16.6 g	お茶
	焼きスマイルポテト				スマイルポテト,サラダ油		10.4 g	
	ほうれん草のナムル	ちりめんじゃこ	ほうれん草,もやし	てんさい糖,白ごま,ごま油		濃口醤油	1.6 g	
	味噌汁	豆腐,味噌,昆布,かつおぶし	しめじ,青ねぎ					
7 (金)	ご飯				精白米		329 kcal	ココナッツサブレ
	焼きそば	豚肉,竹筈,青のり	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン	中華麺,サラダ油		ウスターソース,とんかつソース,濃口醤油,食塩	15.6 g	マシュマロ
	揚げ餃子	餃子		サラダ油			9.5 g	オレンジジュース
	もやしとハムの中巻サラダ	ローズハム	もやし	てんさい糖,ごま油		濃口醤油,米酢,食塩	1.6 g	
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ,しめじ	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩			
10 (月)	スポーツの日							
11 (火)	ご飯	鶏ひき肉,いんげん			精白米,てんさい糖	みりん,濃口醤油,料理酒,しょうが	369 kcal	あんぱまん煎餅
	ちくわのりマヨ焼き	竹筈,青のり			マヨネーズ,てんさい糖		15.2 g	ラムネ
	大根サラダ		大根,胡瓜,にんじん			青じそドレッシング	10.0 g	カルピスジュース
	味噌汁	豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	青ねぎ				1.6 g	
12 (水)	ご飯				精白米		430 kcal	バナナクッキー
	さつま芋カレー	鶏肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,さつま芋,サラダ油		にんにく,カレールウ	11.4 g	お茶
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー,にんじん	サラダ油		和風ドレッシング(ごま醤油)	10.2 g	
	ほうれん草のソテー		ほうれん草,コーン	サラダ油		濃口醤油,食塩	2.1 g	
	青りんごゼリー					青りんごゼリー		
13 (木)	お弁当日 (預かり保育有り)							
14 (金)	午前保育 (預かり保育無し)							
15 (土)	運動会 							
17 (月)	振替休日							
18 (火)	ご飯				精白米		356 kcal	バタークッキー
	鮭のパン粉焼き	鮭			マヨネーズ,パン粉	食塩,パセリ	18.1 g	りんごジュース
	大豆のトマト煮	ウインナー,大豆	玉ねぎ,トマト缶	てんさい糖,オリーブ油		ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	10.8 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,青ねぎ	里芋			1.7 g	
19 (水)	ご飯				精白米		415 kcal	オレンジゼリー
	鶏の照り焼き	鶏肉			てんさい糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	18.3 g	お茶
	アスパラときのこのソテー		アスパラガス,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	サラダ油		濃口醤油,料理酒,食塩,コンソメ	15.4 g	
	スイートポテトサラダ	豆乳	胡瓜,にんじん	さつま芋,マヨネーズ		食塩	1.3 g	
	すまし汁	豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	青ねぎ			淡口醤油,みりん,食塩		
20 (木)	食パン				食パン		335 kcal	梅おかおにぎり
	チキンカツ	チキンカツ			サラダ油	とんかつソース,ケチャップ	15.3 g	お茶
	キャベツのサラダ	ツナ	キャベツ,にんじん	てんさい糖,サラダ油		淡口醤油,米酢,食塩	14.5 g	
	ミルクコンスープ	牛乳	玉ねぎ,コーン			コンソメ,食塩,パセリ	1.7 g	
	栗							
21 (金)	栗ご飯				精白米,もち米,栗	食塩,料理酒	347 kcal	動物ビスケット
	鮭の醤油焼き	鮭	しそ			みりん,料理酒,濃口醤油	18.7 g	オレンジジュース
	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉,昆布,かつおぶし	大根	サラダ油,てんさい糖,片栗粉		みりん,濃口醤油	7.3 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,えのき,青ねぎ				1.7 g	
24 (月)	ご飯				精白米		350 kcal	ごつぶっこ
	ホイコーロー	豚肉,味噌,赤味噌	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	サラダ油,てんさい糖,ごま油		みりん,料理酒,濃口醤油,しょうが,にんにく	12.6 g	カルピスジュース
	青のりポテト	青のり			フライドポテト	食塩	9.6 g	
	わかめスープ	わかめ	しめじ,青ねぎ	ごま油		淡口醤油,食塩,中華味	0.9 g	
25 (火)	ご飯				精白米		361 kcal	ピザトースト
	すき焼き煮	牛肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,白ねぎ	じゃが芋,糸こんにゃく,てんさい糖,サラダ油		みりん,料理酒,濃口醤油	17.9 g	お茶
	卵焼き	卵焼き					10.7 g	
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう,胡瓜	マヨネーズ		食塩	1.6 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,えのき	おつゆ麩				
26 (水)	肉うどん	豚肉,薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ	うどん,てんさい糖		みりん,淡口醤油,食塩	286 kcal	ぼたぼた焼き
	かぼちゃの一口天ぷら		南瓜	薄力粉,片栗粉,サラダ油		食塩	12.8 g	りんごジュース
	胡瓜のごま酢		胡瓜,白梨,にんじん	てんさい糖,白ごま,ごま油		米酢,淡口醤油	7.4 g	
	オレンジ		オレンジ				1.3 g	
27 (木)	ご飯				精白米		398 kcal	わかめおにぎり
	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉	大根	てんさい糖,サラダ油		みりん,料理酒,濃口醤油,しょうが	18.8 g	お茶
	キャベツとベーコンの炒め物	ベーコン	キャベツ,玉ねぎ	サラダ油		濃口醤油,にんにく,食塩	14.2 g	
	コーンサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん			青じそドレッシング	1.5 g	
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,青ねぎ			淡口醤油,みりん,食塩		
28 (金)	ご飯				精白米		407 kcal	ぶどうゼリー
	鮭のコーンクリーム焼き	鮭,チーズ	コーン	マヨネーズ		食塩,こしょう,パセリ	37.5 g	お茶
	がんもの煮物	枝豆,がんも,昆布,かつおぶし		てんさい糖		みりん,料理酒,淡口醤油	12.6 g	
	春雨の酢の物	ハム	胡瓜,にんじん	春雨,てんさい糖		米酢,濃口醤油,食塩	1.7 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,青ねぎ	じゃが芋				
31 (月)	ゆかりご飯				精白米		469 kcal	ミルクせんべい
	ハロウィンハンバーグ		にんじん,コーン,グリーンピース,南瓜			ゆかり	17.4 g	お茶
	焼きポテト				フレンチポテト,サラダ油	食塩	15.9 g	
	ブロッコリーの甘酢		ブロッコリー,にんじん	てんさい糖,サラダ油		淡口醤油,米酢,食塩	1.5 g	
	かぼちゃポターージュ	牛乳	南瓜,玉ねぎ			シチュー・ミクスクリーム,コンソメ,パセリ		

※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日(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。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	372kcal	15.9g	11.8g	1.5g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2022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	食塩相当量 g	
4	火	ご飯、鯖の梅焼き、ポテトのチーズ焼き、小松菜ごまあえ、すまし汁	319.67	415	16.2	17.4	1.6	
5	水	ご飯、鶏のバーベキュー焼き、高野豆腐の煮物、味噌汁	317.77	380	20.2	13.8	1.3	
6	木	ご飯、豚肉の生姜焼き、スマイルポテト、ほうれん草のナムル、味噌汁	379.56	382	16.6	10.4	1.6	
7	金	焼きそば、揚げ餃子、もやしとハムの中華サラダ、中華スープ	405.67	329	15.6	9.5	1.6	
11	火	鶏飯、ちくわのりマヨ焼き、大根サラダ、味噌汁	313.58	369	15.2	10.0	1.6	
12	水	さつま芋カレー、ブロッコリーとツナのサラダ、ほうれん草のソテー 青りんごゼリー	390.19	430	11.4	10.2	2.1	
18	火	ご飯、鮭のパン粉焼き、大豆のトマト煮、味噌汁	294.90	356	18.1	10.8	1.7	
19	水	ご飯、鶏の照り焼き、アスパラときのこのソテー、スイートポテトサラダ すまし汁	347.16	415	18.3	15.4	1.3	
20	木	食パン、チキンカツ、キャベツのサラダ、ミルクコーンスープ、梨	337.95	335	15.3	14.5	1.7	
21	金	栗ご飯、鯖の幽庵焼き、大根のそぼろ煮、味噌汁	367.21	347	18.7	7.3	1.7	
24	月	ご飯、ホイコーロー、青のりポテト、わかめスープ	318.32	350	12.6	9.6	0.9	
25	火	ご飯、すきやき煮、卵焼き、ごぼうサラダ、味噌汁	359.75	361	17.9	10.7	1.6	
26	水	肉うどん、かぼちゃの一口天ぷら、胡瓜のごま酢、オレンジ	437.46	286	12.8	7.4	1.3	
27	木	ご飯、鶏肉のみぞれ煮、キャベツとベーコンの炒め物、コーンサラダ すまし汁	352.70	398	18.8	14.2	1.5	
28	金	ご飯、鮭のコーンクリーム焼き、がんもの煮物、春雨の酢の物、味噌汁	342.71	407	37.5	12.6	1.7	
31	月	ゆかりご飯、ハロウィンハンバーグ、焼きポテト、ブロッコリーの甘酢 かぼちゃポタージュ	373.71	469	17.4	15.9	1.5	
期間内の合計			5658.31	6029	282.6	189.7	24.7	
動物性脂質比率 49.02 %			一日あたりの平均	353.64	377	17.7	11.9	1.5
			基準値	0.00	383	14.2	10.6	1.0
			充足率	0.0	98.4	124.6	112.3	150.0