



給食だより

木の実幼稚園

朝や夜には涼しい風が吹き、秋らしさを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！

たくさんの楽しみもある過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあるので、
体調をくずさないように3食しっかり食べ、体調を整えましょう！

今が旬！さつまいもってこんなにすごい！

優れた栄養をもっているさつまいもには、どんな効果があるのかな？

- 便秘解消…食物繊維、ヤラピンがともに便通をよくし、便秘を解消する働きがあります。
(ヤラピンとは…切り口から出る白い液体。さつまいもにしか含まれない貴重な栄養分)
- 風邪予防、ストレスを軽減させる、美肌効果…
ビタミンCが豊富に含まれ、またビタミンEも含まれるので、肌や免疫に強い効果が期待されます。
(さつまいものビタミンCは熱にも強い！！)
- むくみ防止…カリウムが多く含まれるため、余分な塩分を排出してくれます。



さつまいもの実もちろんですが、栄養の多くは皮や実と皮の間に多く含まれています。
皮ごと食べられる焼きいもや甘露煮は、さつまいもの栄養をより効率よくとれる方法です(^^)

給食室

運動会の練習でしょうか？

給食室にも子どもたちの元気な声と明るい音楽が聞こえてきます。

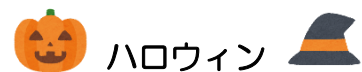
夏休み前と比べ、残食量が減り、「おかわりください！」と言いに来てくれることも多くなりました。

白ご飯や野菜がメインのおかずの残食量も減っていてうれしく感じています。

9月15日のチキンライスは特に人気で、たくさんの子がおかわりに来てくれ、給食室の予備も空っぽに！
たくさん食べてくれてうれしいです(^^)

10月26日のりんごは青森産桜庭農園さんのりんごです。

楽しみにしててください。



ハロウィン

「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ！）」が合言葉のハロウィンは、元々秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのモチーフの「ジャック・オー・ランタン（おばけカボチャのランタン）」の明かりをたよりに精霊がやってきて、悪霊は怖がって逃げるといわれているため、玄関や窓辺にランタンを灯してハロウィンを迎えます。ヨーロッパではカブで作られていたものがアメリカでカボチャになり、日本でもそのイメージが定着したようです。31日の給食は、ハロウィンをイメージしてかぼちゃをたくさん使用した献立になっています。お楽しみに！



ハートスフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

10月献立表



2023年

木の葉幼稚園

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 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2 (月)	ご飯				精白米	313 kcal	お昼ラック
	豚肉の生煮め	豚肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	本和香糖,サラダ油	みりん,料理酒,濃口醤油,生姜	13.4 g	お茶
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		6.7 g	
	ずまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.3 g	
3 (火)	ご飯				精白米	324 kcal	動物ビスケット
	鮭のパン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	食塩,パセリ	18.0 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	本和香糖,オリーブ油	グチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	8.3 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,なす			1.5 g	
新入園児面接							
5 (木)	そぼろご飯	合挽肉	コーン	精白米,本和香糖,サラダ油	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒	963 kcal	蜜だべよ
	切り干し大根とツナのごま和え	ツナ	切干しだいこん,胡瓜,にんじん		炬燵油,トレンジング	10.4 g	マッシュマロ
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	7.3 g	オレンジジュース
						0.8 g	
6 (金)	ちゃんぽん	豚肉,かまぼこ	キャベツ,玉ねぎ,もやし	中華麺,ごま油	ちゃんぽんスープ	208 kcal	黒糖サターアンダギー
	蒸し餃子	餃子				10.1 g	お茶
	オレンジ		オレンジ			3.5 g	
						0.9 g	
スポーツの日							
10 (火)	チャーハン	鶏ひき肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	精白米,ごま油	中華味,淡口醤油,料理酒,濃口醤油	303 kcal	バタークッキー
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	10.7 g	りんごジュース
	中華スープ	豆腐	チンゲン菜	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	6.5 g	
						0.7 g	
11 (水)	さつま芋カレー	豚肉	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	387 kcal	アップルパイ
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー,コーン		和風胡麻ドレッシング	12.9 g	お茶
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				10.1 g	
						2.1 g	
お弁当日							
午前保育 (預かり保育無し)							
運動会							
振替休日							
17 (火)	ご飯				精白米	353 kcal	ココナッツサブレ
	鮭の塩焼き	鮭			食塩	17.2 g	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,椎茸	本和香糖	みりん,料理酒,淡口醤油	13.2 g	カルピスジュース
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ			1.4 g	
18 (水)	ご飯				精白米	393 kcal	ミレービスケット
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	16.9 g	オレンジジュース
	かぼちゃサラダ		南瓜,胡瓜,コーン	マヨネーズ	食塩	15.2 g	
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜	花魁	淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
19 (木)	セルフドック				ドックパン	407 kcal	菜飯おにぎり
	ウインナー	ウインナー			グチャップ	10.3 g	お茶
	キャベツソテー		キャベツ	サラダ油	カレー,食塩,みりん	23.1 g	
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	2.2 g	
コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン		コンソメ,食塩,シチューミックス,クリーム,パセリ			
20 (金)	栗ご飯				精白米,もち米,くり	308 kcal	雪の隠
	鮭の塩焼き	鮭	レモン	本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	15.9 g	りんごジュース
	ほうれん草ともやしソテー		ほうれん草,もやし,しめじ	サラダ油	食塩,こしょう	5.4 g	
	けんちん汁	豆腐,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,ごぼう,青ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g	
23 (月)	肉うどん	豚肉,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ	うどん,本和香糖	淡口醤油,みりん,食塩	261 kcal	セサミクッキー
	かぼちゃの一口天ぷら		南瓜	薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	12.3 g	お茶
	りんご		りんご			6.5 g	
						1.3 g	
24 (火)	ご飯				精白米	328 kcal	ばりんこ
	ずきやき煮	牛肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,白ねぎ	こんにゃく,じゃが芋,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	15.2 g	フルーツラムネ
	オムレツ				グチャップ	7.3 g	カルピスジュース
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ			1.9 g	
25 (水)	ご飯				精白米	320 kcal	ハーベスト
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	コーン	マヨネーズ	食塩,料理酒,こしょう,パセリ	16.2 g	ラムネ
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	8.7 g	オレンジジュース
	ずまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根		淡口醤油,みりん,食塩	1.6 g	
年中組 遠足							
26 (木)	ご飯				精白米	360 kcal	ムーンライト
	鶏のグチャップチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和香糖	グチャップ,ウスターソース,コンソメ	15.8 g	りんごジュース
	ほうれん草サラダ		ほうれん草,にんじん,コーン	本和香糖	濃口醤油,米酢	13.5 g	
	中華スープ		玉ねぎ,にら	ごま油	淡口醤油,食塩,中華味	1.1 g	
年少組 遠足							
27 (金)	ご飯				精白米	355 kcal	プリン
	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	本和香糖,ごま油	みりん,料理酒,濃口醤油,生姜,にんにく	14.7 g	お茶
	薯餅ポテト			薯餅ポテト,サラダ油		9.8 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす	葱		1.0 g	
30 (月)	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	367 kcal	おにぎり煎餅
	メンチカツ				サラダ油	13.1 g	カルピスジュース
	のっぺい汁	昆布,かつおぶし	大根,にんじん,しめじ	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	9.8 g	
						1.9 g	
31 (火)	ハロウィンライス	鶏ひき肉,焼きのり	にんじん,玉ねぎ,コーン	精白米,本和香糖,サラダ油	カレー粉,グチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩,白こしょう,にんにく	467 kcal	ウインナーミイラ
	ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	グチャップ,ウスターソース	18.9 g	お茶
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ	食塩	16.4 g	
	かぼちゃポターージュ	牛乳	南瓜,玉ねぎ		シチューミックス,クリーム,コンソメ,パセリ	2.3 g	

※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、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をお願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	342kcal	14.2g	10.1g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2023年10月

予定献立

6: 予定3~5歳

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	
2 月	ご飯, 豚肉の生姜炒め, スマイルポテト, すまし汁	322.80	313	13.4	6.7	1.3	
3 火	ご飯, 鮭のパン粉焼き, 大豆のトマト煮, 味噌汁	288.74	324	18.0	8.3	1.5	
5 木	そばろご飯, 切り干し大根とツナのごま和え, 青りんごゼリー	165.35	363	10.4	7.3	0.8	
6 金	ちゃんぽん, 蒸し餃子, オレンジ	280.57	208	10.1	3.5	0.9	
10 火	チャーハン, 白身魚フライ, 中華スープ	284.44	303	10.7	6.5	0.7	
11 水	さつまいろカレー, ブロッコリーとツナのサラダ, キャンディーチーズ	315.39	387	12.9	10.1	2.1	
17 火	ご飯, 鯖の塩焼き, 高野豆腐の煮物, 味噌汁	287.00	353	17.2	13.2	1.4	
18 水	ご飯, 鶏の照り焼き, かぼちゃサラダ, すまし汁	308.58	393	16.9	15.2	1.5	
19 木	セルフドック(ウインナー, キャベツソテー), フライドポテト コーンクリームスープ	302.94	407	10.3	23.1	2.2	
20 金	栗ご飯, 鯖の幽庵焼き, ほうれん草ともやしのソテー, けんちん汁	302.65	308	15.9	5.4	1.8	
23 月	肉うどん, かぼちゃの一口天ぷら, りんご	396.61	261	12.3	6.5	1.3	
24 火	ご飯, すき焼き煮, オムレツ, 味噌汁	333.50	328	15.2	7.3	1.9	
25 水	ご飯, 鮭のマヨコーン焼き, じゃこピーマン, すまし汁	284.04	320	16.2	8.7	1.6	
26 木	ご飯, 鶏のケチャップチーズ焼き, ほうれん草サラダ, 中華スープ	275.14	360	15.8	13.5	1.1	
27 金	ご飯, ホイコーロー, 星型ポテト, 味噌汁	311.48	355	14.7	9.8	1.0	
30 月	ひじきご飯, メンチカツ, のっぺい汁	296.36	367	13.1	9.8	1.9	
31 火	ハロウィンライス, ハンバーグ, ブロッコリサラダ, かぼちゃポタージュ	407.78	467	18.9	16.4	2.3	
期間内の合計		5163.37	5817	242.0	171.3	25.3	
動物性脂質比率 61.21 %		一日あたりの平均	303.72	342	14.2	10.1	1.5
		基準値	0.00	380	14.3	10.6	1.0
		充足率	0.0	90.0	99.3	95.3	150.0