



10月の献立(予定)



2024年
(令和6年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ		
					10時(未満児)	3時(全員):kcal	
1	火		※卵そうめん汁・白和え 375kcal	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・木耳・かまぼこ・葱・卵/豆腐・人参 ほうれん草・蒟蒻・ツナ	白い風船 つな揚げ	ココナッツサブレ バナナ 195	
2	水		豚肉の生姜焼き炒め・人参サラダ 味噌汁 320kcal	豚肉・玉葱/人参・きゅうり・ツナ・マヨ/じゃが芋・うす揚げ・葱	オレンジ キャラメルコーン	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160	
3	木		魚の味噌漬け焼き・ほうれん草のごま和え きのこスープ 360kcal	鮭/ほうれん草・人参・きゅうり/豆腐・椎茸・えのき・葱・ しめじ	マンナビスケット サッポロポテト	カルシウムウエハース 150 ベジタべる(以:ミニチョコ)	
4	金		ビーフン炒め コンソメスープ 405kcal	ビーフン・豚肉・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・卵/ しめじ・うす揚げ・葱	しるこサンド かつぱえびせん	ヤクルト・ばかうけ ムーンライト 140	
5	土		お好み焼き・さつま汁 365kcal	豚肉・山芋・キャベツ・卵・えび・マヨ/鶏肉・ごぼう・人参・ 蒟蒻・さつま芋・豆腐・葱	ハッピーターン 動物ビスケット	チョコクリームサンド (未満:苺) 205	
6	日						
7	月		松風焼き・キャベツサラダ すまし汁 335kcal	豚肉・鶏肉・玉葱/キャベツ・もやし・きゅうり・人参・マヨ/えのき ・わかめ・葱	りんご コーンポタージュ	フライドポテト (以:白い風船) 200	
8	火		※塩焼きそば・もずくスープ 315kcal	中華麺・豚肉・えび・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン/ もずく・コーン・かにかま・葱	カール 鯛あられ	梨・ハーベスト 芋かりんとう 120	
9	水		揚げ魚の甘酢あんかけ・味噌汁 350kcal	魚・人参・玉葱・もやし・木耳/茄子・里芋・葱	塩せん ビスコ	ツナとコーンの蒸しパン 210	
10	木		★豚丼・ひじきの納豆和え 355kcal	豚肉・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/ひじき・納豆・人参・ ツナ	ミニサラダ シガービスケット	ヤクルト・源氏パイ 星たべよ	
11	金		南瓜のそぼろ煮・スパサラ 390kcal	南瓜・鶏肉・しめじ・玉葱・グリーンピース/スパ・きゅうり・人参 ・ハム・マヨ	バナナ 薄焼きサラダ	ヨーグルト 140 (以:ハッピーターン)	
12	土		チンジャオロース・味噌汁 420kcal	牛肉・豚肉・人参・玉葱・しめじ・ピーマン/里芋・うす揚げ・葱・ キャベツ	とんがりコーン 玉子ポーロ	煮豆・カルシウム煎餅 (以:棒飴) 170	
13	日	第43回 秋季大運動会					
14	月	スポーツの日					
15	火		魚の蒲焼き・添え野菜 味噌汁 375kcal	魚/キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨ/南瓜・玉葱・葱	りんご 動物ビスケット	オレンジ・揚げ一番 マリービスケット 101	
16	水		★キーマカレー・果実和え 365kcal	合挽肉・じゃが芋・玉葱・しめじ・人参・レーズン・トマト缶/ みかん缶・キャベツ・きゅうり	おさつスナック つな揚げ	おにぎり煎餅 パウムロール 180	
17	木	お誕生日会 ※お米持参	芋ご飯・から揚げ・キャベツのごま和え すまし汁・ミニゼリー 400kcal	さつまいも/鶏肉/キャベツ・きゅうり・人参/豆腐・椎茸・葱・麩/ ミニゼリー	飲むヨーグルト パウムクーヘン	プリンパフェ 205	
18	金		うま煮・キャベツとりんごの酢の物 330kcal	鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・蒟蒻・ちくわ・揚げ豆腐/キャベツ・ きゅうり・りんご	サッポロポテト きなこ餅	ヤクルト・まがり煎餅 チョコスクッキー 180	
19	土		豚肉とピーマンの味噌マヨ炒め 卵スープ 390kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし/玉葱・ベーコン・ 卵・ほうれん草	おとっと 白い風船	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160	
20	日						
21	月		さつま芋コロッケ・添え野菜 味噌汁 445kcal	豚ミンチ・玉葱・さつま芋・卵/キャベツ・人参・きゅうり/大根 ・しめじ・わかめ・葱	鯛あられ マンナビスケット	丸ぼーろ 130 かつぱえびせん	
22	火		※味噌うどん・五目ひじき 380kcal	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・平天・葱/ひじき・人参・ 大豆・ちくわ・蒟蒻・うす揚げ	薄焼きサラダ ビスコ	ヤクルト・バナナ・チーズ かりんとうドーナツ 190	
23	水		★ビビンバ丼・かき玉スープ 305kcal	合挽肉・玉葱・もやし・人参・ほうれん草/卵・わかめ・豆腐・葱・ えのき	オレンジ ベジタべる	大学芋 225	
24	木		プルコギ風炒め・なめこ汁 325kcal	牛肉・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・春雨・にら/なめこ・もやし・ じゃがいも・葱	キャラメルコーン ハッピーターン	オレオクッキー ぱりんこ 210	
25	金		きびなごのごま絡め ポイル野菜・豚汁 355kcal	きびなご/キャベツ・人参/豚肉・豆腐・大根・里芋・人参・蒟蒻・ 葱	カール ビスコ	ぶどうゼリー ホームパイ 105	
26	土		牛肉とごぼうのしぐれ煮 わかめスープ 370kcal	牛肉・豚肉・人参・ごぼう・椎茸・かまぼこ・葱/わかめ・えのき・ 玉葱	シガービスケット かつぱえびせん	ロアンヌ 175 瀬戸の汐揚げ	
27	日						
28	月		クリームシチュー キャベツのツナ和え 350kcal	鶏肉・じゃが芋・人参・コーン・しめじ・玉葱/キャベツ・きゅうり・ 人参・ツナ	塩せん 玉子ポーロ	ヤクルト・ミニドーナツ ぼたぼた焼き 160	
29	火		魚の紅葉焼き・野菜の酢味噌和え コンソメスープ 360kcal	魚・人参・マヨ/キャベツ・きゅうり・もやし・ちくわ/じゃが芋・葱 ・うす揚げ・玉葱	源氏パイ とんがりコーン	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160	
30	水		豆腐ハンバーグ・味噌汁 320kcal	豆腐・鶏肉・豚肉・玉葱・卵・人参・しめじ/トマト缶/うす揚げ・ キャベツ・大根	ハーベスト コーンポタージュ	りんご・おさつスナック 味しらべ 135	
31	木		※ちゃんぽん・ごぼうサラダ 400kcal	中華麺・豚肉・えび・玉葱・人参・キャベツ・かまぼこ・葱/ごぼう ・きゅうり・ハム・人参・マヨ	しるこサンド 薄焼きサラダ	南瓜マフィン 200	

- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつきます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100kcal)込みで計算しております。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



2024年(令和6年)

10月 給食だより

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。また、この季節は「実りの秋」というように、色々な食べ物が収穫できる季節です。様々な食べ物を食べて、旬の食材に触れてみましょう！

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群・・・たんぱく質(体をつくる)⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群・・・糖質・脂質(エネルギー源になる)⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群・・・ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)⇒野菜、果物、きのこ類など



子どもの食べる意欲を育てよう

食欲はどうしてわくの？ 脳の摂食中枢は食欲をわかせるお腹を空かせます。血糖値が下がると食べたいという感覚をもたらします。満腹中枢は、食欲をなくさせます。お腹いっぱいときや不快のときに、「食べたくない」という感覚をもたらします。満腹中枢を経由して、「お腹いっぱい」と感じるまでに、20～30分くらい時間がかかります。

食べる食欲を育てよう！

①食事は1日3回+1回～2回のおやつ

時間を決めて食事をしましょう。ダラダラのおやつは、食事の時に食欲がわかず、肥満にもつながってしまいます。

②手作りの食事の良さを生かして食欲をそそる

子どもは食べ物に対する警戒心が強く、初めて見るものには恐怖心をもつことがあります。くり返し料理して食卓に出す事で、見る機会が増え苦手の克服につながります。

③加工品食品は控えめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味調味料に慣れてしまうと野菜などの素材の味では物足りなくなってしまうです。

④先走った「食べなさい」「美味しいわよ」の一方的な言葉かけの多さに気を付ける

子どもが自ら発信する食欲を大切に、一緒に「美味しいね！」と共感しましょう。

⑤体を動かして、たくさん遊ぶ

体をたくさん動かして摂食中枢を刺激し、お腹を空かせてごはんを美味しく食べましょう。



秋の味覚を楽しみましょう♪

秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を使って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまが美味しい季節。さんまには血液をサラサラにする成分が含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみるのもよいかもしれません。

