10月のたのしいしょくじ

10/16(金）は、お弁当の日です。

R8. 10

日付	献立名	材料名	おやつ（◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ（◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	高野の卵とじ,えびしゅうまい,わかめ御飯,バナナ	凍り豆腐(15g),鶏ひき肉(20g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),しめじ(11g),グリーンピース（冷凍）(3g),卵(21g),かつおだし汁(40g),しょうゆ（うすくち）(3g),砂糖(2g),みりん(1g),酒(1g),／エビシューマイ（冷凍）(30g),／米(50g),炊き込みわかめ(1g),／バナナ(60g),／ホットケーキ粉(20g),牛乳(10g),卵(10g),黒砂糖(5g),油(3g),しょうゆ(1g),／牛乳(150g),	マーラーカオ,牛乳150	690(483) 29.7(20.8) 24.2(16.9) 3.5(2.4)	20 火	メンチカツ,春雨サラダ,みそ汁（チンゲン菜・うすあげ・ねぎ）,御飯,みかん缶	メンチカツ（冷凍）(45g),油(5g),中濃ソース(1g),／はるさめ(5g),ブロッコリーゆで（冷凍）(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／チンゲンサイ(15g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／みかん缶(10g),／かぼちゃ(20g),パイ皮(20g),／牛乳(150g),	かぼちゃパイ,牛乳150	587(411) 17.0(11.9) 24.9(17.4) 2.9(2.0)
02 金	昆布茶DEとり天,白菜の土佐和え,すまし汁（ふ・わかめ・みつば）,御飯	鶏むね肉(65g),昆布茶(1g),小麦粉(6g),水(2g),油(5g),／はくさい(50g),きゅうり(20g),にんじん(5g),かに風味かまぼこ(5g),かつお節(1g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),酒(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／焼ふ(車ふ）(2g),カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ（うすくち）(2g),食塩(0g),／米(50g),／スポンジケーキ(50g),生クリーム(15g),／牛乳(150g),	ロールケーキ,牛乳150	633(443) 31.4(22.0) 22.8(15.9) 2.3(1.6)	21 水	大豆入り炒りどり,シュウマイ,ふりかけ,御飯,ミニチーズ	鶏もも肉(25g),だいず（乾）(17g),れんこん(20g),ごぼう(21g),いんげんまめ（ゆで）(10g),板こんにゃく(20g),にんじん(15g),ちくわ(11g),みりん(2g),しょうゆ(5g),砂糖(2g),かつおだし汁(40g),油(1g),／しゅうまい（冷凍）(30g),／カルシウムふりかけ　のりかつお(2g),／米(50g),／チーズ(8g),／フライドポテト(30g),油(5g),食塩(0g),／牛乳(150g),	フライドポテト,牛乳150	640(448) 28.2(19.8) 25.5(17.9) 9.2(6.4)
03 土		ホットケーキ粉(20g),絹ごし豆腐(10g),黒ごま(2g),砂糖(3g),油(5g),／牛乳(150g),	◎ごまドーナツ,◎牛乳150	237(166) 7.4(5.2) 12.9(9.1) 0.7(0.5)	22 木	豚肉の甘辛炒め,白和え,すまし汁（ふ・えのき・みつば）,御飯	豚肉(肩)(60g),たまねぎ(28g),しょうが(1g),油(1g),しょうゆ(3g),みりん(3g),酒(2g),砂糖(1g),／木綿豆腐(35g),ほうれんそう(20g),にんじん(5g),板こんにゃく(6g),ごま(1g),淡色みそ(3g),砂糖(2g),しょうゆ（うすくち）(0g),酒(0g),／焼ふ(車ふ）(2g),えのきだけ(8g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ（うすくち）(2g),食塩(0g),／米(50g),／バターロール(30g),ウインナー(10g),ケチャップ(5g),／牛乳(150g),	ホットドッグ,牛乳150	593(415) 28.3(19.8) 22.8(15.9) 3.3(2.3)
05 月	豚かつ,キャベツの和風あえ,みそ汁（玉ねぎ・うすあげ・ねぎ）,御飯	豚肉(ロース・脂身・とんかつ)(60g),食塩(0g),小麦粉(3g),卵(4g),パン粉(6g),油(5g),中濃ソース(2g),／キャベツ(30g),カットわかめ(0g),コーン（冷凍）(5g),きゅうり(15g),にんじん(5g),ごま(1g),しょうゆ(3g),砂糖(1g),酢(1g),／たまねぎ(19g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／菓子パン(28g),／牛乳(150g),	安納芋ケーキ,牛乳150	769(538) 27.4(19.2) 36.1(25.3) 3.0(2.1)	23 金	ピザバーグ,マカロニサラダ,コーンスープ,御飯,黄桃缶	合いミンチ(50g),たまねぎ(30g),にんじん(7g),ピーマン(1g),卵(10g),チーズ(10g),パン粉(3g),牛乳(5g),食塩(0g),こしょう(0g),ケチャップ(10g),／マカロニ(6g),ブロッコリーゆで（冷凍）(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／コーンクリーム粉末スープ(17g),牛乳(20g),／米(50g),／もも缶(15g),／カステラ(50g),／牛乳(150g),	カステラ,牛乳150	797(558) 28.5(19.9) 31.1(21.7) 2.9(2.0)
06 火	ミートスパゲティー,コーンサラダ,スナックスティック(15g),ヤクルト	スパゲティー(42g),合いミンチ(27g),たまねぎ(36g),にんじん(8g),油(3g),ミートソース缶(54g),ケチャップ(19g),ウスターソース(2g),コンソメ(0g),マーガリン(1g),水(45g),片栗粉(3g),／コーン（冷凍）(33g),きゅうり(14g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／菓子パン(15g),／ヤクルト(65g),／米(13g),もち米(12g),きな粉(6g),砂糖(6g),食塩(0g),／牛乳(150g),	きな粉おはぎ,牛乳150	747(523) 24.1(16.9) 25.7(18.0) 6.3(4.4)	24 土		焼ふ(5g),バター(8g),グラニュー糖(7g),きな粉(7g),／牛乳(150g),	◎きな粉お麸ラスク,◎牛乳150	224(157) 9.0(6.3) 14.1(9.9) 1.5(1.0)
07 水	**季節を味わうメニュー** 鮭のマヨネーズ焼き,きんぴらごぼう,すまし汁（豆腐・なめこ・みつば）,御飯	さけ(40g),卵(10g),マヨネーズ(3g),／糸こんにゃく(20g),にんじん(5g),ごぼう(23g),ごま(1g),ごま油(1g),しょうゆ（うすくち）(2g),砂糖(1g),本みりん(1g),ほんだし(0g),／木綿豆腐(20g),なめこ(6g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ（うすくち）(2g),食塩(0g),／米(50g),／りんご(50g),／クッキー(12g),／牛乳(150g),	りんご,ビスコ（12ｇ）,牛乳150	489(342) 21.8(15.3) 16.5(11.6) 3.6(2.5)	26 月	魚のコーン揚げ,おかか和え,たぬき汁,御飯	ホキ(40g),コーンクリーム粉末スープ(2g),てんぷら粉(7g),食塩(1g),油(5g),／ブロッコリーゆで（冷凍）(30g),きゅうり(15g),コーン（冷凍）(5g),かつお節(1g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),酒(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／木綿豆腐(20g),油揚げ(3g),板こんにゃく(5g),えのきだけ(8g),にんじん(5g),万能ねぎ(2g),しょうが(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ（うすくち）(2g),食塩(0g),／米(50g),／マカロニ（ゆで）(10g),きな粉(10g),砂糖(10g),／牛乳(150g),	マカロニあべかわ,牛乳150	584(408) 23.5(16.4) 23.9(16.8) 5.1(3.6)
08 木	豚肉のごま照り焼き,いんげんとちくわのごまマヨ和え,みそ汁（大根・うすあげ・ねぎ）,御飯,みかん缶	豚肉(もも)(70g),ごま(1g),しょうゆ(4g),本みりん(4g),酒(4g),砂糖(1g),油(1g),／いんげんまめ（ゆで）(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),ちくわ(6g),ごま(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),／だいこん(18g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／みかん缶(10g),／アメリカンドッグ(25g),油(3g),ケチャップ(2g),／牛乳(150g),	ミニアメリカンドッグ,牛乳150	647(453) 31.4(22.0) 27.5(19.2) 5.7(4.0)	27 火	ハヤシライス,コーンとツナのサラダ,バナナ	米(58g),牛肉(もも)(25g),たまねぎ(50g),じゃがいも(50g),にんじん(10g),グリーンピース（冷凍）(3g),油(1g),ハヤシルウ(15g),ケチャップ(7g),コンソメ(0g),／ツナ水煮缶(10g),コーン（冷凍）(25g),きゅうり(15g),酢(3g),砂糖(2g),しょうゆ（うすくち）(0g),／バナナ(60g),／食パン(30g),マーガリン(4g),砂糖(2g),ココア（ピュアココア）(0g),／牛乳(150g),	ココアトースト,牛乳150	696(487) 22.6(15.8) 20.8(14.5) 10.2(7.1)
09 金	**運動会応援メニュー** スタミナ丼,ブロッコリーの酢みそ和え,そうめん汁,ミニゼリー	米(65g),牛肉(もも)(60g),たまねぎ(50g),万能ねぎ(2g),おろしにんにく(0g),おろししょうが(0g),砂糖(1g),しょうゆ(5g),本みりん(5g),酒(4g),／ツナ水煮缶(10g),ブロッコリーゆで（冷凍）(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),米みそ（淡色辛みそ）(3g),砂糖(3g),酢(2g),／干しそうめん(9g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつおだし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(0g),／カップゼリー(30g),／ﾊﾟｰﾑｸｰﾍﾝ(30g),／牛乳(150g),	バームクーヘン,牛乳150	804(563) 29.1(20.4) 23.8(16.7) 3.3(2.3)	28 水	五目玉子焼き,ひじきの煮付け,みそ汁（はくさい・うすあげ・ねぎ）,御飯	卵(45g),鶏ひき肉(20g),にんじん(5g),たまねぎ(9g),みつば(1g),ほんだし(0g),しょうゆ（うすくち）(0g),油(1g),／ひじき(3g),大豆(6g),にんじん(5g),油揚げ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),みりん(1g),かつおだし汁(1g),／はくさい(28g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／もち米(5g),しょうゆ(0g),／牛乳(150g),	お菓子,牛乳150	454(318) 21.4(15.0) 16.5(11.6) 3.4(2.4)
10 土		クッキー(12g),／野菜ジュース(25g),	◎ビスケット,◎白ぶどう&ほうれん草ジュース	66(46) 0.8(0.6) 3.3(2.3) 0.3(0.2)	29 木	**お誕生日会　おたのしみメニュー** マカロニグラタン,チキンナゲット,ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ,さつま芋御飯,オレンジ	マカロニ(8g),えび（むき身）(6g),たまねぎ(26g),コーン缶(6g),油(1g),ホワイトソース(45g),シチューミックスクリーム(1g),牛乳(15g),コンソメ(0g),とろけるチーズ(10g),／チキンナゲット(40g),／ブロッコリーゆで（冷凍）(30g),きゅうり(15g),ハム(7g),ごまドレッシング(8g),／米(65g),さつまいも(10g),／オレンジ(50g),／いちごショートケーキ(120g),／野菜ジュース(125g),	いちごショートケーキ,アップルキャロットジュース	947(663) 28.9(20.2) 34.9(24.4) 6.1(4.3)
13 火	中華風炒め煮,肉団子,御飯,パイン缶	豚肉(肩ロース)(20g),凍り豆腐(5g),はるさめ(7g),キャベツ(30g),にんじん(10g),もやし(24g),いんげん（ゆで）(8g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ（うすくち）(3g),砂糖(1g),ごま油(1g),／肉団子（冷凍）(20g),／米(50g),／パイン缶(30g),／ヨーグルト(加糖)(75g),	しぼりたて牛乳ヨーグルト	405(284) 15.7(11.0) 9.3(6.5) 2.3(1.6)	30 金	ビビンバ,おばけチップス,わかめスープ,ハロウィンプリン	米(65g),牛肉(もも)(50g),焼肉のたれ甘口(5g),もやし(36g),ほうれんそう(18g),にんじん(5g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ（うすくち）(1g),ごま油(1g),／スナック菓子（ポテト系）(1g),／カットわかめ(1g),万能ねぎ(2g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ（うすくち）(1g),ごま油(1g),食塩(0g),／プリン(65g),／ホットケーキ粉(10g),かぼちゃ(9g),無塩バター(7g),卵(5g),砂糖(3g),牛乳(2g),／クッキー(10g),／牛乳(150g),	ハロウィンかぼちゃマフィン,おたのしみお菓子,牛乳150	707(495) 26.8(18.8) 29.2(20.5) 2.9(2.0)
14 水	牛肉の甘辛煮,大豆入りサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ),御飯	牛肉(もも)(60g),たまねぎ(33g),しょうゆ(2g),みりん(2g),砂糖(1g),／大豆(5g),ブロッコリーゆで（冷凍）(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ（うすくち）(0g),／木綿豆腐(20g),万能ねぎ(2g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／食パン(ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用）(18g),卵(15g),マヨネーズ(5g),食塩(0g),／牛乳(150g),	卵サンド,牛乳150	583(408) 28.3(19.8) 25.5(17.9) 4.1(2.9)					
15 木	鶏のから揚げ,もやしと人参のナムル,中華スープ（チンゲン菜・玉ねぎ・人参）,御飯	鶏もも肉(65g),から揚げ粉(5g),小麦粉(3g),卵(2g),油(5g),／もやし(40g),きゅうり(20g),にんじん(5g),ごま(1g),ごま油(1g),しょうゆ（うすくち）(2g),鳥がらだし汁(1g),／チンゲンサイ(8g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),ごま油(1g),しょうゆ（うすくち）(1g),鳥がらだし汁(1g),食塩(0g),／米(50g),／クラッカー(15g),いちごジャム(15g),／牛乳(150g),	ジャムサンドクラッカー,牛乳150	547(383) 24.6(17.2) 18.2(12.8) 2.4(1.7)					
17 土		小麦粉(12g),砂糖(4g),無塩バター(6g),／牛乳(150g),	◎ハロウィンクッキー,◎牛乳150	192(135) 6.0(4.2) 10.9(7.6) 0.3(0.2)					
19 月	魚のバターしょうゆ焼き,千切り大根の煮付け,みそ汁（もやし・わかめ・ねぎ）,御飯	ホキ(60g),しょうゆ(3g),バター(1g),砂糖(2g),酒(1g),本みりん(1g),／切り干しだいこん(7g),にんじん(5g),油揚げ(3g),かつおだし汁(20g),砂糖(3g),しょうゆ（うすくち）(4g),みりん(1g),／万能ねぎ(2g),もやし(15g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(50g),／豚肉(肩)(15g),キャベツ(26g),焼きそばめん(45g),中濃ソース(6g),ウスターソース(2g),食塩(0g),白こしょう(0g),／牛乳(150g),	おやつ焼きそば,牛乳150	597(418) 25.5(17.9) 22.8(15.9) 4.9(3.4)					

3歳以上（3歳未満

新米の季節！おいしいお米はからだを動かすエネルギーになります！

少し秋らしい気温になり、過ごしやすくなりました。
今月は運動会があり、子どもたちも元気いっぱい練習に励んでいます。
私たちが毎日食べている「お米」には、子どもたちの成長に欠かせない大切な栄養が含まれています。お米の主な栄養素である炭水化物は、脳やからだを動かすための大切なエネルギー源です。また、お米は脂質や塩分が少なく、さまざまなおかずとも相性がよいため、毎日の食事に取り入れやすい食品です。そして、お米は「よく噛んで食べる」ことも大切です。よく噛むとだ液がたくさん出て、だ液に含まれる消化酵素「アミラーゼ」が、お米のでんぷんを分解します。これによって、お米の甘みを感じやすくなります。新米は、古米と比べて栄養素に大きな違いはありませんが、水分を多く含んでいるため、ふっくらとした食感や香りを楽しむことができます。園でも、ごはんだけでおかわりに来る子どもたちがたくさんいます。
おいしいごはんをたくさん食べて、たくさん遊んで、たくさんからだを動かすことが、子どもたちの元気な成長につながります。
今年もおいしい新米を味わいながら、秋の実りを楽しみたいと思います。