

# 10月の予定献立表

2024年度

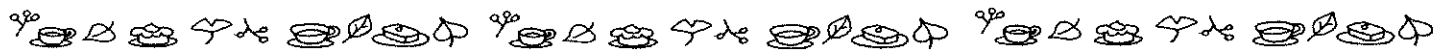
鴨島中央認定こども園

10月	日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
						午前のおやつ		エナジー Kcal/100g	エナジー Kcal/100g
1	火	ごはん 根菜のつくね団子 かぼちゃの甘煮 きゃべつのゆかり和え わかめスープ	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ わかめ 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ 砂糖 みりん 油 片栗粉 ごま油 食塩 中華スープの素	ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ きゃべつ えのき パナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) 焼きおにぎり	447Kcal 16.9g	557kcal 20.3g
2	水	ごはん 魚のアップルソース 五目ひじき なすの味噌汁 バナナ	魚 ひじき 鶏肉 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 油 みそ スパゲティ 中華スープの素 食塩	りんご バイン たまねぎ にんじん いんげん なす バナナ きゃべつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 塩焼きそば	482Kcal 18.5g	624kcal 22.3g
3	木	ごはん 八宝菜 高野豆腐のフライ フルーツヨーグルト	えび 豚肉 卵 高野豆腐 ヨーグルト 大豆 きな粉 低脂肪乳	米 ごま油 中華だし 食塩 砂糖 しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ごまつな しめじ はくさい 黄桃 みかん バイン バナナ レーズン	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) 大豆とごまの ソフトクッキー	496Kcal 22.2g	630Kcal 27.8g
4	金	ごはん 魚のかば焼き シルバーサラダ 豆腐のふわふわスープ りんご	魚 かにかまぼこ 豆腐 卵 豚挽肉 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ みりん はるさめ 食塩 マヨネーズ 食パン カレールク じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん ごまつな しいたけ りんご	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) カレーチーストースト	490Kcal 18.4g	595Kcal 23.5g
5	土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウイナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウイナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	503Kcal 19.9g	618Kcal 24.1g
7	月	ごはん 和風オムレツ なすとピーマンの旨辛炒め ひじきサラダ りんご	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳 ひじき 豚肉 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 ごま油 食塩 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	たまねぎ にんじん なす ピーマン きゅうり たまねぎ コーン 赤パプリカ りんご	バナナ 牛乳	牛乳 黒糖おやき	484Kcal 18.0g	627Kcal 21.6g
8	火	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ヨーグルト	牛乳 せんべい 小魚	464Kcal 19.4g	599Kcal 23.5g
9	水	ごはん ハンバーグカレーソースのせ 和風さのこスパゲティ 温野菜 ヨーグルト	豚挽肉 卵 豆腐 ベーコン ヨーグルト しらす干し 青のり 牛乳	米 パン粉 カレールク コンソメ スパゲティ しょうゆ オリーブ油 マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ しいたけ ピーマン ブロッコリー	せんべい 牛乳	牛乳 しらすマヨパン	463Kcal 21.4g	597Kcal 26.5g
10	木	ごはん 鶏天ぷら 野菜の昆布和え 豚汁 バナナ	鶏肉 塩昆布 豆腐 豚肉 きな粉 低脂肪乳	米 天ぷら粉 食塩 しょうゆ 油 小麦粉 塩昆布 ごま ごま油 みそ ごんにやく マカロニ 砂糖	しょうが にんじん きゃべつ ごまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん にんじん 青ねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	484Kcal 18.0g	627Kcal 21.6g
11	金	ごはん 魚のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ りんご	魚 高野豆腐 ちくわ 卵 わかめ ベーコン チーズ 低脂肪乳	米 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ はるさめ 酢 食パン ケチャップ	しめじ コーン たまねぎ バセリ グリーンピース 乾しいたけ きゅうり りんご ピーマン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) ピザトースト	480Kcal 16.9g	622kcal 20.0g
12	土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティ みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ バセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	497Kcal 20.9g	610kcal 25.6g
15	火	ごはん 豚肉のケチャップ煮 マカロニチーズ 海藻の酢の物 りんご	豚肉 ウイナー チーズ ひじき わかめ シーチキン 卵 牛乳	米 ケチャップ コンソメ 食塩 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 小麦粉 マーガリン マカロニ	まいたけ しめじ たまねぎ きゃべつ もやし りんご かぼちゃ にんじん 小麦粉	バナナ 牛乳	牛乳 パンパキンケーキ	453Kcal 20.8g	547Kcal 25.4g
16	水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 金時煮豆 切干大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	鶏肉 金時豆 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	米 マヨネーズ コーンフレーク 砂糖 みりん しょうゆ ごま 酢 みそ ホットケーキミックス ココア	しょうが にんじん にんじん ごまつな 切干大根 えのき 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	481Kcal 16.9g	606kcal 20.3g
17	木	ごはん 納豆チーズお好み焼き ほうれん草のおかか和え わかめスープ りんご	卵 豚肉 チーズ 納豆 青のり かつお節 豆腐 わかめ 牛乳	米 お好み焼き粉 ソース 油 天かす マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ 中華スープの素 食塩	きゃべつ 青ねぎ ほうれん草 もやし にんじん しめじ えのき みかん 黄桃 りんご	ビスケット 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	503Kcal 22.7g	640kcal 28.9g
18	金	ごはん 鮭の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 きゃべつとみかんのサラダ	鮭 豚挽肉 卵 ハム ひじき 牛乳	米 白みそ マヨネーズ みりん 砂糖 じゃがいも しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 油	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり みかん いんげん コーン	ビスケット 牛乳	牛乳 ひじきおにぎり	515Kcal 21.5g	672Kcal 26.6g
21	月	ごはん 和風ミートローフ じゃがいものBBQ風 秋野菜のごまマヨ和え かき	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油 コンソメ 食塩 焼肉たれ じゃがいも 油	たまねぎ にんじん れんこん しめじ ごまつな かき	バナナ 牛乳	牛乳 バジタブルリソット	472Kcal 19.7g	611Kcal 24.0g
22	火	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さつぷりきゃべつ	鮭 豚肉 卵 小魚 乳酸菌飲料	米 塩こうじ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 せんべい	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり バイン	ヨーグルト	乳酸菌飲料 小魚 せんべい	464Kcal 18.6g	599kcal 22.4g
23	水	親子丼 金時煮豆 ツナピーマン バナナ	鶏肉 豆腐 卵 金時豆 シーチキン 豚挽肉 わかめ ひじき 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま 酢 スパゲティ 中華スープの素 みそ	たまねぎ しいたけ 青ねぎ ピーマン にんじん バナナ もやし コーン 青ねぎ	せんべい 牛乳	牛乳 味噌ラーメン	492Kcal 19.7g	639kcal 24.0g
24	木	<お誕生会> 秋の味覚たっぷりカレーライス スパゲティサラダ ヨーグルト	牛肉 かにかまぼこ ヨーグルト 低脂肪乳	米 カレールク 油 スパゲティ 食塩 マヨネーズ スポンジケーキ ホイップクリーム	なす ごぼう れんこん かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり 黄桃 ぶどう	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生ケーキ	521Kcal 16.3g	647kcal 18.9g
25	金	ごはん 春雨とえびの中華炒め フライドポテト 五目和え バイン	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト 卵 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 フライドポテト 油 食塩 ごま 食パン マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな 乾しいたけ えのき もやし バイン	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	480Kcal 16.9g	622kcal 20.0g
26	土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	496Kcal 18.8g	627kcal 22.9g
28	月	ごはん もちもちシューマイ パンサンデー わかめと油揚げの味噌汁 りんご	豚挽肉 えび 豆腐 鶏糸卵 ハム わかめ 油揚げ 低脂肪乳	米 もち米 食塩 ごま油 しょうゆ 片栗粉 はるさめ ごま みそ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり もやし グリーンピース りんご すだち	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) すだちケーキ	477Kcal 18.1g	599kcal 22.0g
29	火	ごはん 魚の竜田揚げ 里芋の煮ころがし ふしめん汁 ほうれん草のおかか和え バナナ	魚 かつお節 低脂肪乳	米 片栗粉 油 みりん しょうゆ さといも 砂糖 ふしめん 食塩 もち米 ごま みそ	にんじん しょうが にんじん ほうれん草 きゃべつ 青ねぎ だいこん バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) 五平餅風おにぎり	477Kcal 18.1g	599kcal 22.0g
30	水	ごはん すき焼き風煮 ちくわのさくさく焼き 温野菜 フルーチェ	豚肉 豆腐 ちくわ 塩昆布 牛乳 チーズ のり	米 麩 糸こんにやく 砂糖 みりん しょうゆ パン粉 カレー粉 フルーツ 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん 京ねぎ えのき ブロッコリー はくさい	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) のりチーストースト	451cal 19.6g	580Kcal 23.9g
31	木	<ハロウィン> バターロール ハロウィンシチュー お好み焼きオムレツ セリー	鶏肉 かにかまぼこ 卵 豆腐 青のり かつお節 豚挽肉 きな粉 牛乳	バターロール ホワイトルウ 油 砂糖 みりん しょうゆ マヨネーズ セリー 米 ソース	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 しょうが きゃべつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 きな粉おにぎり	474Kcal 20.3g	581Kcal 25.0g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

## 10月食育目標 ～しっかり食べて、たくさん動こう～

秋も深まり、園生活にも落ち着いた、なごやかな雰囲気を感じられるようになりました。爽やかな秋、食欲の秋の到来です。旬の食材をたくさん食べて、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



### 朝ごはんはなぜ大事？



朝ごはんは1日のエネルギー源です

#### 活動モード…

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものです。

朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！

### <朝ごはんの工夫>

#### ◎具たくさん雑炊

冷凍のごはんや冷やごはんを使ってお鍋1つで簡単にできる朝ごはんです。冷蔵庫に余っている野菜を入れたり、卵や豆腐鶏肉を入れるとさらに美味しくなり、たんぱく質も摂取することができます。チーズや牛乳、ベーコンなどを使って洋風のリゾットにしても美味しいです。これから寒い時期を迎えます。朝食に体が温まる料理を取り入れて元気に冬を迎えましょう！



#### 新米の美味しい季節です

農作物が実り、収穫シーズンを迎えました。新米をつやつや、ふっくらと炊きあげるコツを紹介します。新米は水加減の調節がポイントです。お米1に対して水は1.2くらいが通常の基準ですが、新米の場合は、やや水加減を控えめにします。旬の食材を使ってきのこや栗の炊き込みごはんなどにチャレンジしてみたいかがでしょうか。こども園でも新米を使っておにぎりやリゾットなど毎日子ども達に新米をおいしく食べてもらえるよう工夫しています。



### 朝ごはんを食べるとこんないいことがある！

#### ①体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。

#### ②肥満防止

昼におなかがついて、一度にたくさんの量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に

#### ③排便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

#### ④脳のエネルギー源に

- 脳は大量のエネルギー食い
- 脳のエネルギーはブドウ糖

脳は寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。

#### ◎アレンジトースト

食パンに色んな食材をのせて簡単朝食！

- ☆じゃこマヨトースト←カルシウムたっぷり  
(食パン・ちりめん・青のり・マヨネーズ)
- ☆納豆チーズトースト←たんぱく質とカルシウムを補給  
(食パン・納豆・青のり・とろけるチーズ)  
納豆の匂いを青のりが抑えてくれます
- ☆ツナと玉ねぎのトースト←ツナマヨは子ども達にも大人気♪  
(食パン・ツナ・たまねぎ・マヨネーズ)
- ☆あんチーズトースト←あんことチーズが以外に合います♥  
(食パン・粒あん・とろけるチーズ)



#### 簡単！野菜でおやつ♪

##### ～パンフキンジャム～

材料<子ども1人分>

- かぼちゃ 50g
- 砂糖 15g
- バター 5g
- 生クリーム 5g

\*粗熱をとり、冷蔵庫で保存してください。手作リジャムなので早めに食べきることをおすすめします。

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ①のかぼちゃのゆで汁をすて、水分をとばしなめらかになるまでつぶす。
- ③ ②の鍋に砂糖、バター、生クリームを入れよく混ぜ合わせ水気がなくなるまで弱火で水分をとばす。