

10月の予定献立表

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		エネルジー タンパク質	エネルジー タンパク質
1	水	ごはん 鶏ごぼうつくね きやべつものゆかり和え きのこわかめの味噌汁 バイン	鶏挽肉 豆腐 卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 みりん しょうゆ 油 ごま油 みそ パター さつまいも ホットケーキミックス	ごぼう たまねぎ 青ネギ きやべつ にんじん えのき しめじ バイン りんご レーズン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) さつまいもとりんごの ケーキ	458Kcal 18.0g	591kcal 21.6g
2	木	ごはん 魚のみそごま焼き 高野豆腐とにんじんのココロ煮 秋野菜のサラダ 味噌汁 バナナ	魚 高野豆腐 ひじき 牛乳	米 ごま みそ 砂糖 みりん マヨネーズ しょうゆ 食塩	にんじん ブロッコリー れんこん コーン なす たまねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ココアフレンチ	493Kcal 21.4g	626Kcal 26.7g
3	金	ごはん 八宝菜 ゆで卵 しゅうまい わかめスープ ヨーグルト	えび 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト 小魚 牛乳	米 ごま油 中華スープの素 食塩 しょうゆ 片栗粉 せんべい	たまねぎ にんじん ごまつな きやべつ しめじ	バナナ 牛乳	牛乳 せんべい 小魚	460Kcal 24.4g	561Kcal 30.8g
4	土	パン ミートソースパグティ ジャーマンポテト 添え野菜 ヨーグルト	豚挽肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン スパゲティ コンソメ ケチャップ じゃがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ブロッコリー	ビスケット 牛乳	牛乳 ウエハース	474Kcal 18.8g	577kcal 22.6g
6	月	ごはん 魚のかば焼き シルバーサラダ 豆腐の中華スープ バイン	魚 かにかまぼこ 豆腐 卵 きな粉 低脂肪乳	米 片栗粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ 片栗粉 中華スープの素 米粉	きゅうり にんじん たまねぎ ごまつな しいたけ かぼちゃ バイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) かぼちゃのおやき	446Kcal 18.8g	574Kcal 22.8g
7	火	ごはん 和風オムレツ なすとピーマンの甘辛炒め ひじきサラダ バナナ	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳 豚肉 ひじき シーチキン	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 ごま油 食塩 マヨネーズ 黒糖 ホットケーキミックス	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 バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン	477Kcal 18.2g	584Kcal 21.6g
8	水	パン ハンバーグカレーソース 和風きんごスパゲティ たまねぎスープ ヨーグルト	豚挽肉 豆腐 ベーコン ひじき 青のり チーズ 牛乳	パン パン粉 油 カレールウ しょうゆ コンソメ スパゲティ 米 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース まいたけ しめじ ごまつな	ビスケット 牛乳	牛乳 ごはんおやき	448Kcal 20.0g	562Kcal 24.7g
9	木	ごはん 鮭のレモン焼き じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 豚挽肉 ハム 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん じゃがいも マカロニ マヨネーズ バイン	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース バナナ	ヨーグルト	牛乳 スティックパン	463Kcal 19.0g	561Kcal 22.8g
10	金	ごはん ちくわのさくさく焼き 牛肉とれんこんのきんぴら バナナ 高野の含め煮 野菜の昆布和え	ちくわ 青のり 牛肉 大豆 高野豆腐 塩昆布 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 食塩 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま カレー粉 ホットケーキミックス	れんこん ごぼう にんじん ピーマン きやべつ ごまつな バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	470Kcal 19.5g	575Kcal 23.5g
11	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 パセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	489Kcal 21.8g	598Kcal 26.8g
14	火	ごはん 魚のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とじ バイン 千切り野菜の中華風サラダ	魚 高野豆腐 卵 小魚 低脂肪乳	米 マヨネーズ 砂糖 みりん しょうゆ ごま油 酢 さつまいも	たまねぎ パセリ コーン にんじん グリンピース もやし きやべつ だいこん バイン	ヨーグルト	牛乳 焼きいも 小魚	473Kcal 21.4g	611kcal 26.5g
15	水	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 バナナ	納豆 卵 チーズ 豚肉 豆腐 あおのり わかめ 小魚 牛乳	米 お好み焼き お好み焼きソース 油 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 中華スープの素 食パン 黒糖	きやべつ 青ネギ ほうれんそう もやし にんじん しめじ えのき バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) 黒糖ミルクトースト	498Kcal 19.7g	616Kcal 22.7g
16	木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 金時煮豆 オレンジ 切干大根サラダ 味噌汁	鶏肉 金時豆 ひじき とうふ わかめ 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 食塩 カレー粉 砂糖 しょうゆ みりん ごま クラッカー	しょうが にんにく にんじん ごまつな 切干大根 えのき 青ネギ オレンジ りんご	ヨーグルト	牛乳 りんごのコンポート クラッカー	465Kcal 20.2g	600Kcal 24.7g
17	金	ごはん 鮭の西京焼き そぼろ煮 きやべつとみかんのサラダ	鮭 卵 豚挽肉 牛乳	米 白みそ 砂糖 マヨネーズ みりん しょうゆ じゃがいも 酢 ドーナツ	たまねぎ にんじん グリンピース きやべつ きゅうり みかん	バナナ 牛乳	牛乳 ドーナツ	455Kcal 20.2g	551Kcal 24.6g
18	土	パン 炊き合わせ えびクリームスパゲティ サラダ バナナ	えび 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 きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	485Kcal 19.8g	594kcal 24.0g
20	月	ごはん 和風ミートローフ じゃがいものBBQ風 秋野菜のごまヨ和え バイン	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき ベーコン チーズ 牛乳 低脂肪乳	米 パン粉 みそ みりん 食塩 焼肉たれ 油 砂糖 ごま コンソメ	たまねぎ 青ネギ しょうが れんこん ごまつな にんじん しめじ バイン	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) ベジタブルリソット	462Kcal 18.7g	583Kcal 23.0g
21	火	照り焼きチキン丼 海藻サラダ なすの味噌汁 バナナ	鶏肉 のり 錦糸卵 ひじき わかめ 油揚げ ベーコン チーズ 低脂肪乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 マヨネーズ ごま油 ごま 酢 みそ ホットケーキミックス ケチャップ	きやべつ もやし たまねぎ きゅうり なす しめじ コーン トマト バナナ	せんべい 牛乳	乳飲料(低脂肪) トマトチーズ蒸しパン	471Kcal 19.1g	577Kcal 23.0g
22	水	ごはん 鮭の柚みそ焼き 磯和え粉ふきいも 柿なます 豆腐のすまし汁	鮭 あおのり 豆腐 わかめ シーチキン 牛乳	米 みそ 白みそ 砂糖 しょうゆ じゃがいも 食塩 酢 ロールパン マヨネーズ	しょうが しいたけ しめじ ゆず だいこん ごまつな かき きやべつ バナナ	ヨーグルト	牛乳 ツナマヨドッグ	434Kcal 19.5g	556kcal 23.7g
23	木	ごはん すき焼き風煮 ゆで卵 バナナ かぼちゃとベーコンのサラダ	豚肉 焼き豆腐 卵 ベーコン チーズ のり 牛乳	米 鮭 こなやく 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 マヨネーズ 食パン バナナ	はくさい だいこん えのき 青ネギ かぼちゃ いんげん レーズン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 のりチーズトースト	455Kcal 22.0g	586Kcal 23.4g
24	金	ごはん 春雨とエビの中華炒め さつまいもの塩バター煮 五目和え バイン	豚挽肉 えび ひじき 油揚げ 卵 牛乳	米 はるさめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 中華スープの素 さつまいも パター ごま 食パン	にんじん たまねぎ ごまつな 乾しいたけ えのき バイン	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	470Kcal 18.3g	607Kcal 22.1g
27	月	ごはん 豚肉のケチャップ煮 マカロニのミルク煮 バイン わかめとシーチキンの酢の物	豚肉 ウインナー ひじき シーチキン 牛乳	米 ケチャップ マカロニ 食塩 ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん しめじ もやし グリンピース きやべつ みかん バイン 黄桃	バナナ 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	470Kcal 18.3g	683Kcal 22.4g
28	火	みそラーメン もちもちシューマイ 温野菜 ヨーグルト バナナ	豚肉 豚挽肉 えび 豆腐 ヨーグルト 牛乳	中華めん 中華スープの素 みそ もち米 みりん 片栗粉 しょうゆ ごま油 油	たまねぎ コーン 青ネギ しょうが しいたけ ブロッコリー バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	488Kcal 22.7g	600kcal 28.0g
29	水	ごはん 魚のフライタルソース ほうれん草のおかか和え ぶしめん汁 バナナ	魚 卵 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 食塩 マヨネーズ しょうゆ みりん ホットケーキミックス	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう きやべつ だいこん 青ネギ すだち バナナ	ヨーグルト	牛乳 すだちケーキ	477Kcal 19.5g	618Kcal 23.7g
30	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 牛乳	米 カレールウ 油 スパゲティ 食塩 マヨネーズ ロールケーキ ホイップクリーム	ごぼう たまねぎ れんこん なす かぼちゃ しめじ きゅうり 黄桃	ビスケット 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	497Kcal 15.8g	610Kcal 18.3g
31	金	<行事食 ハロウィン> パン かぼちゃ型ハンバーグ 添え野菜 ハロウィンシチュー ゼリー	鶏肉 ハンバーグ チーズ 牛乳	パン シチュールウ 油 ケチャップ マヨネーズ ゼリー せんべい	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コーンフレーク 牛乳	牛乳 せんべい	480Kcal 21.4g	588Kcal 26.2g

※ 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。



食育だより 10月号

鴨島中央認定こども園 給食室

食欲の秋です



実りの秋です。ごはん、野菜、いも、くだものなどの秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にもつながります。



10月食育目標 ～しっかり食べて、たくさん動こう！～

10月は子どもたちの楽しみにしている運動会があります。園庭で体を動かす機会も多くなり食欲も自然と増えてきます。給食の時間が近づくころにはお腹も空き、食べる意欲もだんだんと増してきます。旬の食材をたっぷり使った給食を食べ、元気に楽しく実りの秋を過ごしましょう。



旬の食材

新米・サケ・サンマ・くり・さつまいも・かぼちゃ
れんこん・ごぼう・かき・なし・りんご・ぶどう

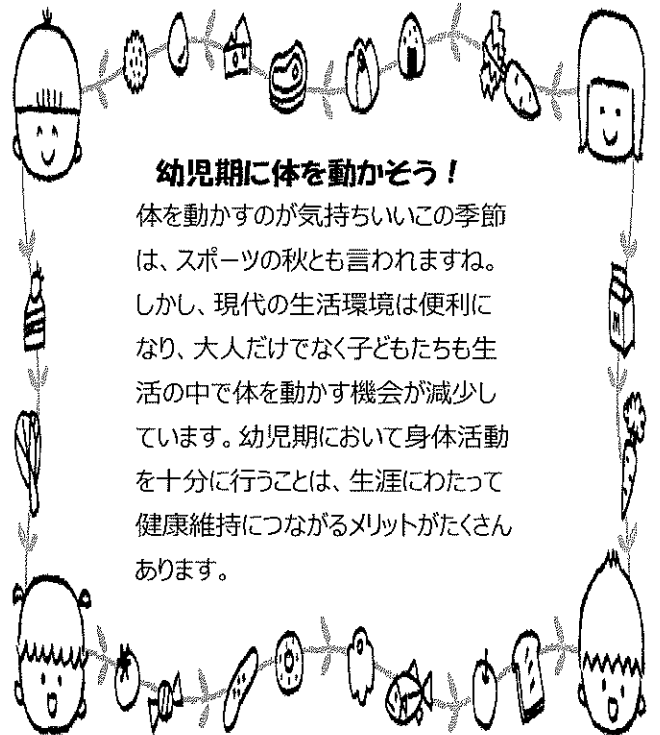
10月の行事食 ～ハロウィン～

簡単にいうと日本のお盆と似ています。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の象徴であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。子どもたちが仮装して近所をまわるのは悪い霊を追いはらうためとされています。園では、10月31日にハロウィン給食を予定しています。献立には「ハロウィンシチュー」「かぼちゃ型ハンバーグ」「パンプキンババロア」など子どもたちにハロウィンを楽しんでもらえるようなメニューにしました。お楽しみに！



幼児期に体を動かそう！

体を動かすのが気持ちいいこの季節は、スポーツの秋とも言われますね。しかし、現代の生活環境は便利になり、大人だけでなく子どもたちも生活の中で体を動かす機会が減少しています。幼児期において身体活動を十分に行うことは、生涯にわたって健康維持につながるメリットがたくさんあります。



食事が楽しくなる盛りつけのコツ

彩り豊かに

子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大事です。主食（ごはん・パン・めん類・いも類など）、汁（みそ汁・スープなど）、主菜（肉・魚・豆・卵などを使った料理）、副菜（野菜・果物・海藻・きのこ類を使った料理）の4つのお皿が並ぶと、しげんと彩りがよくなり栄養バランスも整います。特に緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントになるので、意識して取り入れるといいでしょう。

