

10月 2020年 10月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児		幼児	
1 (木)	おぎいごはん みぞしる(なす・あぶらあげ) ぶたにくのしょうがやき とまと ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・精 白米・押麦・上 白糖・調合油	牛乳・煮干し・ 味噌・油揚げ・ 豚肉・きな粉	なす・玉ねぎ・ 人参・ピーマ ン・しょうが・ トマト	ぎゅうにゅう まーびすけっと おちゃ きなこおにぎり おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 18 14.6 0.9	594 21.7 16.9 1.2	kcal g g g	
2・16 (金)	こいもごはん すましじる(こまつな・ふ) さかなのねぎみぞやき なし	せんべい・精白 米・里芋・マヨ ドレ・食パン・ イチゴジャム	カジキ・牛乳・ 油揚げ・鯉節・ 麩・味噌	人参・しめじ・ 小松菜・ねぎ・ 梨	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 20.7 14.1 1.6	656 27.4 16.6 2	kcal g g g	
3・17 (土)	けちゃっぶびらふ こんどめすーぶ(たまねぎ・わかめ) だいこんときゅうりのさっぱりあえ ふる一つよーぐるど	精白米・オリ ブ油・上白糖・ ウエハース・せ んべい	チーズ・鶏肉・ バター・ヨーグ ルト	玉ねぎ・人参・ コーン・いんげ ん・わかめ・大 根・きゅうり・し モン・バナナ・み かん缶	おちゃ ちーず おちゃ まんがうえふあーあまからせんべい おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 13.5 12.4 1.5	459 12.9 10 1.4	kcal g g g	
5・19 (月)	てづくりおにぎり すましじる(だいこん・にんじん) さかなのみぞに ほうれんそうとこーんのそてー	ビスケット・精 白米・押麦・上 白糖・さつま芋	さば・牛乳・鯉 節・味噌・パ ター	大根・人参・ しょうが・ほう れん草・コーン	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう ふかしいも おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 18.1 15.4 1.3	582 22.2 16.4 1.5	kcal g g g	
6・20 (火)	おぎいごはん みぞしる(さつまいも・ねぎ) ほーくそてーきのこぞーず おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・さつ ま芋・調合油・ 片栗粉・薄力 粉・上白糖	牛乳・煮干し・ 味噌・豚肉・パ ター	ねぎ・しめじ・ えのき・オレン ジ・かぼちゃ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう かぼちゃほう おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 16.4 13 0.9	596 21 16.9 1	kcal g g g	
7・21 (水)	しょくぱん さかなのしちゅー ぶろっこりー ほなな	せんべい・食パ ン・じゃが芋・ 調合油・精白 米・上白糖	鮭・牛乳・豚 肉・バター・ス キムミルク・油 揚げ	玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・ バナナ	ぎゅうにゅう ぱりんこ おちゃ きつねおにぎり おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 21.6 15.6 1.7	647 31 18.8 2.1	kcal g g g	
8・22 (木)	おぎいごはん みぞしる(きゃべつ・ふ) にぎりあげ もやしとわかめのなむる ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスコ・精白 米・押麦・上白 糖・片栗粉・こ ま・調合油・こ ま油・クラッ カー	牛乳・煮干し・ 味噌・麩・豚肉	キャベツ・えの き・ピーマン・ 人参・しょう が・もやし・ きゅうり・わか め・柿	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ かきくらっかー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 15.4 17.8 1	593 20 20.8 1.3	kcal g g g	
9・23 (金)	にこみうどん あつあげのあまからやき きういふる一つ ぎゅうにゅう(幼児のみ)	うどん・片栗 粉・調合油・上 白糖・精白米・ ごま	牛乳・鶏肉・な ると・油揚げ・ 鯉節・味噌・厚 揚げ・鶏肉	バナナ・ほうれ ん草・ねぎ・キ ウイフルーツ・ 人参	ぎゅうにゅう ほなな おちゃ もみじごはん おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 21.6 14.3 1.7	616 28.7 18.1 2.9	kcal g g g	
10・24 (土)	おぎいごはん みぞしる(だいこん・ふ) さかなのすてーきふう こまつなのいぞあえ ぎゅうにゅう	精白米・押麦・ 調合油・ウエ ハース	カジキ・チー ズ・煮干し・味 噌・麩・牛乳	大根・ねぎ・に んにく・小松 菜・人参・の り・みかん缶	おちゃ ちーず おちゃ まんがうえふあーみかんかん おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	417 19.2 13.9 1.2	453 20.7 12 0.9	kcal g g g	
12・26 (月)	おぎいごはん ちきんかれー とうふさらだ かき	クラッカー・精 白米・押麦・薄 力粉・上白糖・ ごま油・じゃが 芋	牛乳・鶏肉・パ ター・スキムミ ルク・豆腐・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅ うり・トマト・ 柿	おちゃ くらっかー ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 15.2 16.3 0.7	586 19.5 18.9 1.1	kcal g g g	
13・27 (火)	しょくぱん やさいすーぶ とうふはんぼーく ぶろっこりー	ビスケット・食 パン・片栗粉・ 調合油・序白 桃・精白米・さ つま芋・ごま	牛乳・麩・豆 腐・鶏肉	玉ねぎ・人参・ ブロッコリー	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ さつまいもごはん おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 19.4 15.9 1.7	547 23.2 14.5 2.1	kcal g g g	
14・28 (水)	てづくりおにぎり すましじる(じゃがいも・えのき) ほーくちゅっぶ ひじきのいために ぎゅうにゅう(幼児のみ)	精白米・押麦・ じゃが芋・調合 油・上白糖・薄 力粉	牛乳・鯉節・豚 肉・油揚げ・味 噌	バナナ・えの き・ピーマン・ 玉ねぎ・ひじ き・人参	ぎゅうにゅう ほなな おちゃ みぞむしぱん おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 17.8 14.6 1.8	621 22.4 18.9 2.3	kcal g g g	

# 2020年 10月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後 補食	乳児・幼児		
15・29 (木)	おぎいごはん みぞしる(ほうれんそう・ふ) さかなのもみじやし きゃべつのごまさらだ ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスコ・精白 米・押麦・マヨ ドレ・上白糖・ ごま・マカロニ	鮭・牛乳・煮干 し・味噌・麩・ きな粉	ほうれん草・人 参・キャベツ・ きゅうり	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう まからにきなこ おちゃ うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 20.3 12.3 1	609 29.6 17.8 1.3	kcal g g g
30 (金)	みーとぞーすずばげってい こんぞめすーぶ さつまいもさらだ なし	スパゲッティ・ 調合油・さつま 芋・マヨドレ・ 上白糖・薄力 粉・片栗粉	牛乳・チーズ・ 豚肉・豆腐・ ヨーグルト・パ ター	玉ねぎ・人参・ パセリ・しめ じ・きゅうり・ 梨・かぼちゃ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう ぼんぶきんくつきー おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	545 15.8 22.6 1.9	625 16 23.7 1.5	kcal g g g
31 (土)	やきそば さつまいものれもん にふる一つよーぐると	中華麺・調合 油・さつま芋・ 上白糖・ウエ ハース・せんべ い	チーズ・豚肉・ ヨーグルト	キャベツ・玉ね ぎ・ピーマン・ 青のり・レモ ン・みかん缶・ バナナ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう まんぼうえふあーあまからせんべい おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	392 12.6 13.6 1.2	446 12.7 11.1 1	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

## \* 10月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	483kcal	17.7g	15.1g	3.1g	210mg	2.2mg	138μg	0.32mg	0.33mg	26mg	1.3g
3～5歳児	573kcal	21.9g	16.8g	4.0g	227mg	2.1mg	175μg	0.4mg	0.41mg	33mg	1.5g

## “魚”を食べよう！！



ドコサヘキサエン酸



海に囲まれた日本では、古くから魚介類を貴重な栄養源としていました。良質なたんぱく質・カルシウム・ビタミン類など栄養素が多く含まれています。また、秋に旬を迎える魚の多くは産卵のために栄養分を蓄えており、他の季節の魚介類と比べ脂肪の含有量が何倍にもなり、旨味もたっぷりです！

## 「DHA」や「EPA」を知ろう！

エイコサペンタエン酸

現代人の魚離れのために、DHAやEPAの摂取不足が指摘されています。

DHAやEPAは、体内で作ることができず、食物から摂取する必要がある必須脂肪酸のひとつです。



記憶力・集中力の維持

血液サラサラ

目の健康の維持



中性脂肪低下

アレルギーの予防・改善

## 【DHA・EPAが多く含まれている魚】

- ・青魚(イワシ・サバ・サンマなど)
- ・マグロ(トロの部分)
- ・ブリ
- ・うなぎ



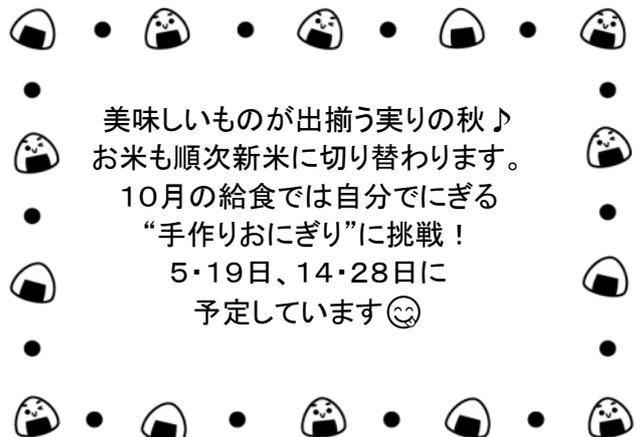
栄養素を丸ごと摂取するために、旬の魚をお刺身で食べるのもおすすめ♪



## 意外とおすすめ！？ 魚の缶詰

手軽に摂取できる加工食品としては魚の缶詰！「さば水煮」「さんま蒲焼」「いわし味付」などは、原料で使用されている魚そのものにDHAが多く含まれています。缶汁の中にも溶けだしたDHAがたくさん含まれているので、調理方法を工夫して、捨てずに利用するのがコツです。

余計な添加物はなし、骨まで食べられる程柔らかくなっており、そのままでもおいしい！是非ご家庭に取り入れてみてください。



美味しいものが出揃う実りの秋♪

お米も順次新米に切り替わります。

10月の給食では自分でにぎる

“手作りおにぎり”に挑戦！

5・19日、14・28日に

予定しています😊