



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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	乳児	幼児
1・15 (金)	むぎいごはん みそしる(なす・あぶらあげ) ぶたにくのしょうがやき とまと	精白米・押麦・ 上白糖・調合 油・食パン	牛乳・煮干しだ し・味噌・油揚 げ・豚肉・パ ター・きな粉	バナナ・なす・ 玉ねぎ・人参・ ピーマン・しょ うが・トマト	ぎゅうにゅう ぼなな おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) きなこどーすど おちゃ せんべい			エネルギー	500	596	kcal
2 (土)	けちやぶびらふ やさいかれーすーぶ ぼななよーくと	ウエハース・精 白米・じゃが 芋・上白糖・せ んべい	鶏肉・バター・ ベーコン・ヨー グルト・チーズ	玉ねぎ・人参・ コーン・パセ リ・バナナ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぼんまんせんべい おちゃ くらっかー			エネルギー	400	461	kcal
4・18 (月)	むぎいごはん すましじる(だいこん・にんじん・わかめ) さかなのみそに ほうれんそうとごーんのそてー	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・さつま芋	さば・牛乳・鰹 だし・味噌・パ ター	大根・人参・わ かめ・しょう が・ほうれん 草・コーン	おちゃ まんなうえふあー ぎゅうにゅう ふかしいも おちゃ びすけっと			エネルギー	468	581	kcal
5・19 (火)	むぎいごはん みそしる(きゃべつ・ふ) にぎりあげ もやしとわかめのなむる	ビスコ・精白米・ 押麦・上白糖・片 栗粉・ごま・調合 油・ごま油・ホッ トケーキミックス	牛乳・煮干しだ し・味噌・麩・ 豚肉・バター	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・りんご	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう りんごくつきー おちゃ うえはーす			エネルギー	543	664	kcal
6・20 (水)	にこみうどん かぼちゃのあまに ぼなな	ビスケット・う どん・精白米・ ごま	牛乳・鶏肉・な ごと・油揚げ・ 鰹だし・味噌	ほうれん草・ね ぎ・かぼちゃ・ バナナ・人参	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) もみじごはん おちゃ びすこ			エネルギー	440	535	kcal
7・21 (木)	むぎいごはん みそしる(さつまいも・ねぎ) ぼーくそてーきのこそーす おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・さつ ま芋・調合油・ 片栗粉・ホット ケーキミックス	牛乳・煮干しだ し・味噌・豚 肉・バター	ねぎ・しめじ・ えのき・オレン ジ・いちごジャ ム	おちゃ あんぼんまんせんべい ぎゅうにゅう すこーん おちゃ びすけっと			エネルギー	524	621	kcal
8・22 (金)	むぎいごはん みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) あつあげのやさいあんかけ ぶろっこりー	精白米・押麦・ 上白糖・調合 油・片栗粉・餃 子の皮	牛乳・煮干しだ し・味噌・厚揚 げ・鶏肉・チー ズ	かぼちゃ・玉ね ぎ・しいたけ・ 人参・ピーマ ン・玉ねぎ・ブ ロッコリー	ぎゅうにゅう ぼなな おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちーずすていっく おちゃ せんべい			エネルギー	492	586	kcal
9・23 (土)	むぎいごはん すましじる(たまねぎ・ふ・わかめ) さかなのみそまよやき じゃがいものどぼろに ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・マ ヨドレ・じゃが 芋・上白糖・調 合油・マリー	牛乳・カジキ・ 鰹だし・麩・味 噌・豚肉・チー ズ	玉ねぎ・わか め・ねぎ・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ せんべい			エネルギー	447	525	kcal
11・25 (月)	わかめごはん さかなのたつたあげ きゃべつとごーんのさらだ ぶろっこりー・みにとまと	せんべい・精白 米・ごま・上白 糖・片栗粉・調 合油・マヨド レ・食パン	カジキ・牛乳	わかめ・しょう が・にんにく・ キャベツ・わか め・ブロッコ リー・ミニトマ ト・いちごジャ ム	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ うえはーす			エネルギー	458	556	kcal
12・26 (火)	むぎいごはん ちきんかれー どうぶさらだ おれんじ	リッツ・精白 米・押麦・じゃ が芋・薄力粉・ 調合油・上白 糖・ごま油	牛乳・バター・ 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・ オレンジ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう ぶらすく おちゃ せんべい			エネルギー	495	584	kcal
13・27 (水)	むぎいごはん みそしる(かぶ・ほうれんそう・ふ) さかなのもみじやき きゃべつのごまさらだ	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 しだし・味噌・ 麩・きなこ	かぶ・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 まかろにきなこ おちゃ くらっかー			エネルギー	462	544	kcal
14・28 (木)	ろーるぼん さかなのしちゅー とまととちーずのさらだ ぼなな	せんべい・ロー ルパン・じゃが芋・ 調合油・オリーブ 油・精白米・里 芋・薄力粉	鮭・牛乳・パ ター・スキムミ ルク・チーズ・ 油揚げ・かつお だし	玉ねぎ・人参・ トマト・きゅう り・バナナ・し めじ	ぎゅうにゅう はいんこ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こいもごはん おちゃ びすこ			エネルギー	483	668	kcal

11日
おべんどうでー



2021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			
16・30 (土)	むぎいりごはん みどしる(だいこん・ふ) さかなのすてーきふう こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・じゃが 芋・せんべい	カシキ・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・麩・チーズ	大根・ねぎ・に んにく・パセリ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ びすけっと			エネルギー	424	491	kcal
29 (金)	みーとぞーすすばけてい こんぞめーぶ(たまねぎ・しめじ・わかめ) さつまいもさらだ おれんじ	せんべい・スパ ゲティ・調合 油・さつま芋・ マヨドレ・ホッ トケーキミック ス	牛乳・豚肉・ チーズ・ヨーグ ルト・スキムミ ルク	玉ねぎ・人参・ パセリ・しめ じ・わかめ・ きゅうり・オレ ンジ・かぼ ちゃ・柿	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ばんぶきんとーなつ・かき おちゃ うえはーす			エネルギー	487	578	kcal

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※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	473kcal	17g	15g	2.9g	201mg	2mg	134μg	0.3mg	0.33mg	24mg	1.3g
3～5歳児	571kcal	22.2g	18g	3.8g	214mg	2.2mg	175μg	0.32mg	0.34mg	31mg	1.6g

“魚”を食べよう！！

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！



ドコサヘキサエン酸

「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ります。必須脂肪酸のひとつです。

【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



目の健康の維持



中性脂肪低下

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♪

アレルギーの予防・改善

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、原料で使わ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♪
今月はかぶ・柿が登場です😊
また、提供を予定していました【栗】は仕入れの都合により提供することができません。ご了承ください。

29日のハロウィン給食もお楽しみに♪

※魚の骨には十分ご注意ください🐟

