



2022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			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1・15 (土)	けちゃっぴびらふ やさいかれーすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・せん べい	ツナ・牛乳・パ ター・ペーコ ン・チーズ	玉ねぎ・人参・ コーン・パセ リ・バナナ	おちゃ まんなうえぶあー 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	416	464	kcal
3・24 (月)	むぎいごはん すましじる(にんじん・しめじ・わかめ) さかなのみぞに ほうれんそうのぞてー	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・さつま芋	さば・牛乳・鯉 だし・味噌・パ ター	人参・しめじ・ わかめ・しょう が・ほうれん 草・コーン	おちゃ むぎぶあー ぎゅうにゅう ふかしいも おちゃ うえはーす		エネルギー	497	585	kcal
4・18 (火)	むぎいごはん みぞしる(なす・しめじ・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(ようじのみ)	精白米・押麦・ 上白糖・調合 油・ホットケー キミックス	牛乳・煮干しだ し・味噌・油揚 げ・豚肉・きな こ	バナナ・なす・ しめじ・玉ね ぎ・人参・ピー マン・しょう が・トマト	ぎゅうにゅう ばなな ぎゅうにゅう きなこむしぼん おちゃ うえはーす		エネルギー	553	583	kcal
5・19 (水)	むぎいごはん 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	ビスコ・精白 米・押麦・上白 糖・片栗粉・こ ま・調合油・こ ま油・食パン	牛乳・煮干しだ し・味噌・麩・ 豚ひき肉	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・いちご ジャム	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい		エネルギー	490	603	kcal
6・20 (木)	にこみうどん かぼちゃのあまに ばなな ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスケット・う どん・上白糖・ 精白米・ごま油	しらす・牛乳・ 鶏肉・なると・ 油揚げ・鯉だ し・味噌	ほうれん草・ね ぎ・かぼちゃ・ バナナ・小松 菜・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(ようじのみ) しらすのまぜごはん おちゃ びすけっと		エネルギー	439	608	kcal
7・21 (金)	むぎいごはん すましじる(さつまいも・ねぎ) さかなのちゃんちゃんやき きういぶるーつ	ビスケット・精 白米・押麦・さ つま芋・調合 油・上白糖・ ホットケーキ ミックス	鮭・牛乳・鯉だ し・味噌・パ ター	ねぎ・キャベ ツ・人参・しめ じ・キウイフ ルーツ	ぎゅうにゅう まいー ぎゅうにゅう すこーん おちゃ せんべい		エネルギー	544	592	kcal
8・22 (土)	むぎいごはん すましじる(たまねぎ・ふ・わかめ) さかなのみぞまよやき 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・せんべい	かじき・牛乳・ 鯉だし・味噌・ 麩・豚ひき肉・ チーズ	玉ねぎ・わか め・ねぎ・人参	おちゃ まんなうえぶあー 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	478	542	kcal
11・25 (火)	もみじごはん さかなのたつたあげ ぶろっこりーとこーんのさらだ おれんじ ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・精白 米・ごま・上白 糖・片栗粉・調 合油・マヨド レ・マカロニ	かじき・牛乳・ きなこ・鶏ひき 肉	人参・青のり・ しょうが・にん にく・ブロッコ リー・コーン・ オレンジ	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ うえはーす	11日おべんとうデー	エネルギー	511	581	kcal
12・26 (水)	むぎいごはん ちきんかれー どうふさらだ きういぶるーつ	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・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・ キウイフルーツ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ せんべい		エネルギー	499	585	kcal
13・27 (木)	むぎいごはん みぞしる(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 ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスコ・精白 米・押麦・マヨ ドレ・上白糖・ ごま・ホット ケーキミックス	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 麩・バター	かぶ・ほうれん 草・人参・キャ ベツ・きゅう り・りんご	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう りんごくつきー おちゃ くらっかー		エネルギー	568	604	kcal
14・28 (金)	ろーるぼん さかなのしちゅー とまととちーずのさらだ ばなな	ビスケット・ ロールパン・ じゃが芋・調合 油・薄力粉・オ リーブ油・精白 米・里芋	鮭・牛乳・パ ター・スキムミ ルク・チーズ・ 鶏ひき肉・鯉だ 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 はいがすていっくびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) こいもごはん おちゃ びすけっと		エネルギー	489	626	kcal

2022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	
17 (月)	まーぼーどうぶとん すましじる(ほうれんそう・しめじ・ふ) りんご ぎゅうにゅう(ようじのみ)	精白米・押麦・ 上白糖・片栗 粉・調合油・ご ま油	牛乳・チーズ・ 豚ひき肉・豆 腐・味噌・麩・ スキムミルク・ きなこ	人参・ニラ・ね ぎ・しょうが・ にんにく・ほう れん草・しめ じ・りんご	おちゃ チーズ ぎゅうにゅう すきむもち おちゃ ひすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 20 20 1.6	642 23 21.9 1.5	kcal g g g	
29 (土)	むぎいごはん みぞしる(だいこん・にんじん・ふ) さかなのすてーきふう のしおほてど 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	かじぎ・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・麩・チーズ	大根・人参・ね ぎ・にんにく・ 青のり	おちゃ むぎふあー おちゃ チーズ・あんぱんまんせんべい おちゃ ひすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 20.9 16.4 1.3	529 26.5 17.7 1.4	kcal g g g	
31 (月)	みーとぞーすすげってい こんぞめすーぶ(たまねぎ・しめじ・わかめ) おんやさい おれんじ	せんべい・スパ ゲッティ・調合 油・さつま芋・ マヨドレ・ホッ トケーキミック ス・上白糖	牛乳・豚ひき 肉・チーズ・ス キムミルク	玉ねぎ・人参・ パセリ・しめ じ・わかめ・ブ ロッコリー・オ レンジ・柿	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう ばんぶきんごーなっつ・かき おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 16.3 14.4 1.8	555 20.8 18.8 2.1	kcal g g g	

※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	497kcal	20g	16.9g	3.7g	270mg	2.3mg	176μg	0.37mg	0.45mg	26mg	1.4g
3~5歳児	579kcal	24.9g	19.3g	4.9g	258mg	2mg	223μg	0.35mg	0.43mg	34mg	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、体内で作り出すことができず、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



アレルギーの予防・改善

中性脂肪低下

【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)
- ・ぶり
- ・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。

