



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	kcal	
2・23 (月)	もみじごはん とりにくのからあげ ぶろっこりーとこーんのさらだ おれんじ	せんべい・精白 米・ごま・マカ ロニ	牛乳・鶏肉(ひ き肉・もも 肉)・きなこ	人参・青のり・ ブロッコリー・ コーン・オレン ジ・しょうが	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう まかにきなこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 23.7 18 1.1	606 30.9 21.4 1.3	kcal g g g
23日おべんとうデー 🍱										
【昆布だし・しょうゆ・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・マヨドレ・上白糖】										
3・17 (火)	にこみうどん あつあげのあまからやき ばなな	ビスケット・精 白米・うどん・ ごま	しらす・牛乳・ 鶏もも肉・なる と・油揚げ・厚 揚げ・かつお節	ほうれん草・ね ぎ・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(幼児のみ) しらすのまぜごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 21.6 15.9 1.9	623 28.5 18.4 2.2	kcal g g g
【かつおだし・味噌・みりん・醤油・食塩・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・ソース・上白糖】										
4・18 (水)	むぎいりごはん すましじる(にんじん・しめじ・わかめ) さかなのみそに ほうれんそうとこーんのそてー	せんべい・精白 米・押麦・さつ ま芋	かじぎ・牛乳	人参・しめじ・ わかめ・しょう が・ほうれん 草・コーン	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ふかしいも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 19.5 13.6 1.5	576 15.5 18.6 1.6	kcal g g g
【かつおだし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・バター】										
5・19 (木)	むぎいりごはん みそしる(なす・えのき・あぶらあげ) ぶたにくのしょうがやき とまと	精白米・押麦・ ホットケーキ ミックス	牛乳・豚肉・油 揚げ・きなこ	バナナ・なす・ えのき・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 きなこむしばん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 21.5 19.7 1.2	576 22.7 20.5 1.4	kcal g g g
【煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・料理酒・植物性油脂】										
6・20 (金)	むぎいりごはん すましじる(さつまいも・ねぎ) さかなのちゃんちゃんやき きういふる一つ	マリー・精白 米・押麦・さつ ま芋・ホット ケーキミックス	かじぎ・牛乳	ねぎ・キャベ ツ・人参・しめ じ・キウイフ ルーツ	ぎゅうにゅう まりー ぎゅうにゅう すこーん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 24 16.7 1.1	604 27.5 16.4 1.3	kcal g g g
【かつおだし・醤油・食塩・植物性油脂・味噌・みりん・上白糖・料理酒・バター】										
7・21 (土)	けちやつぶびらふ やさいのかれーすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・じゃが 芋・せんべい	ツナ・牛乳・ ベーコン・チー ズ	玉ねぎ・人参・ コーン・パセ リ・バナナ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず あまからせんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	414 13.3 11.2 1.2	462 15.8 10.9 1.6	kcal g g g
【ケチャップ・コンソメ・バター・食塩・カレー粉】										
10・24 (火)	むぎいりごはん ちきんかれー ほうれんそうとつなのさらだ おれんじ	リッツ・精白 米・押麦・じゃ が芋	ツナ・牛乳・鶏 もも肉・麩・ス キムミルク	玉ねぎ・人参・ にんにく・ほう れん草・コー ン・オレンジ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう ふらすく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 17.5 18.3 1	613 22.7 21.9 1.2	kcal g g g
【バター・薄力粉・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・酢・上白糖】										
11・25 (水)	むぎいりごはん みそしる(きゃべつ・ふ・ねぎ) にぎりあげ もやしなのむる	ビスコ・精白 米・押麦・ご ま・食パン	牛乳・豚ひき 肉・麩	キャベツ・ね ぎ・えのき・ ピーマン・人 参・しょうが・ もやし・きゅう り・わかめ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう じゃむさんど		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 18.5 18 1.4	620 24.4 21.6 1.9	kcal g g g
【煮干しだし・味噌・料理酒・醤油・上白糖・片栗粉・植物性油脂・酢・いちごジャム】										
12・26 (木)	ろーるぱん つなのしちゅー 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・精白 米・里芋	ツナ・牛乳・ス キムミルク・ チーズ・鶏ひき 肉	玉ねぎ・人参・ コーン・トマ ト・きゅうり・ バナナ・しめ じ・青のり	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) こいもごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 21.2 19 1.6	684 29.8 24 2.1	kcal g g g
【食塩・バター・植物性油脂・かつおだし・醤油・料理酒・みりん】										
13・27 (金)	まーぼーどうふどん すましじる(だいこん・にんじん・しいたけ) おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・食パ ン・ホットケー キミックス	牛乳・豆腐・豚 ひき肉	人参・ニラ・ね ぎ・しょうが・ にんにく・大 根・しいたけ・ オレンジ・レモ ン汁	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう めるんぱんふうとーすと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 17.3 18.6 1.7	634 23.3 23.3 2.1	kcal g g g
【味噌・醤油・上白糖・中華だし・片栗粉・植物性油脂・かつおだし・食塩・バター】										



日付	献立名	12ヶ月			おやつ	午後補食	1歳児		
		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	
14・28 (土)	きつねうどん さつまいものばたーそー ばなな ぎゅうにゅう	ウエハース・うどん・さつまい芋・せんべい	牛乳・鶏もも肉・油揚げ・チーズ	ほうれん草・ねぎ・バナナ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちんず 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	443 16.6 14.1 1.6	492 20.5 14.7 1.9	kcal g g g
16・30 (月)	むぎいりごはん みそしる(かぶ・ほうれんそう・ふ) さかなのもみじやき かぼちゃのあまに	ビスケット・せんべい・精白米・押麦	かじき・牛乳・麩	かぶ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・レモン汁	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) (16日)しおせんべい・ (30日)れもんくつきー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 20.7 16.6 1.1	606 27.4 19.6 1.3	kcal g g g
31 (火)	みーとそーすすばげってい こんめすーぶ(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・さつま芋・ホットケーキミックス	牛乳・鶏ひき肉・チーズ・スキムミルク	玉ねぎ・人参・パセリ・わかめ・しめじ・ブロッコリー・オレンドジ・かぼ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ばんぶきんごーなつ おちゃ ひすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 16.5 14.3 1.8	533 20.8 18.7 2.1	kcal g g g

※3~5歳児クラス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	19.4g	16.5g	3.7g	239mg	2.4mg	177µg	0.33mg	0.4mg	26mg	1.4g
3~5歳児	587kcal	24.6g	19.2g	4.9g	275mg	2.6mg	226µg	0.35mg	0.42mg	34mg	1.7g

“魚”を食べよう！！



ドコサヘキサエン酸？

「DHA」や「EPA」を知

エイコサペンタエン

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！



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

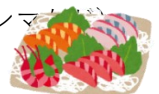


アレルギーの予防・改善

中性脂肪低下

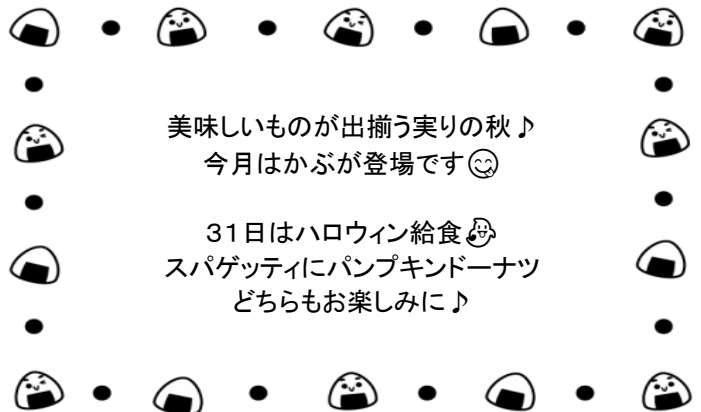
【DHA・EPAが多く含まれている魚】

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



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♪
今月はかぶが登場です😊

31日はハロウィン給食🎃
スパゲッティにパンプキンオーナツ
どちらもお楽しみに♪