

10月		3色食品群					3~5歳児	
キッズ	風食	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	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
1	火	豆腐と豚肉のどろみ丼 キャベツとトマトのサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ヘビチーズCa+Fe	キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	596 kcal 24.7 g 20.4 g 86.0 g 1.9 g	585 kcal 23.3 g 16.9 g 88.3 g 1.6 g
2	水	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとやしのごまナムル みそ汁(玉子・小松菜) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鶏肉・豆乳・味噌	バナナ・もやし・小松菜・人参	牛乳 米粉みそ蒸しパン	590 kcal 23.7 g 16.9 g 89.1 g 1.6 g	586 kcal 21.2 g 22.6 g 82.5 g 1.2 g
3	木	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁(インゲン・油揚げ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油・うどん・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・鶏肉	インゲン・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草	牛乳 あったか鶏うどん	586 kcal 21.2 g 22.6 g 82.5 g 1.2 g	599 kcal 20.7 g 19.9 g 89.8 g 1.6 g
4	金	ガラスカレイのみそパン粉焼き 鶏肉と大根のおかか煮 すまし汁(焼☆玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・ホットケーキミックス・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼☆油	ガラスカレイ・花かつお・牛乳・味噌	チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・大根	牛乳 ホットケーキ	599 kcal 20.7 g 19.9 g 89.8 g 1.6 g	585 kcal 26.3 g 17.3 g 85.3 g 1.6 g
5	土	豚肉と野菜の塩炒め さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・白菜)	ご飯・さつま芋・砂糖・油・片栗粉	牛乳・豆腐・鶏肉・豚肉・味噌・豆乳・きな粉	きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・白菜	牛乳 豆乳くすもち	585 kcal 26.3 g 17.3 g 85.3 g 1.6 g	
6	日							
7	月	ほうとう風うどん 白菜と玉子と和え フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 コーンそぼろごはん	572 kcal 23.7 g 18.8 g 81.6 g 1.6 g	572 kcal 23.7 g 18.8 g 81.6 g 1.6 g
8	火	●さつま芋ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・いちごジャム・バター	牛乳・鶏肉	キャベツ・にんにく・バナナ・小松菜・人参・生姜・レーズン	牛乳 スコーン	601 kcal 18.7 g 19.7 g 92.9 g 0.8 g	596 kcal 19.2 g 15.2 g 102.9 g 1.3 g
9	水	ご飯 玉子と豚肉のバター炒め ひじきの煮物 スープ(かぼちゃ・ごぼう)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・油揚げ・冷蔵ヘビチーズCa+Fe	かぼちゃ・コーン・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・人参	牛乳 カレーまん風	580 kcal 24.4 g 21.0 g 80.5 g 1.9 g	580 kcal 24.4 g 21.0 g 80.5 g 1.9 g
10	木	トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・春雨・小麦粉・焼☆油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・パセリ・みかん缶・玉ねぎ・人参	牛乳 おふラスク フルーツ(みかん缶)	577 kcal 20.9 g 20.7 g 82.7 g 0.9 g	577 kcal 20.9 g 20.7 g 82.7 g 0.9 g
11	金	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのおかか焼き 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 かぼちゃケーキ	593 kcal 26.1 g 19.1 g 84.9 g 1.5 g	593 kcal 26.1 g 19.1 g 84.9 g 1.5 g
12	土	豚肉の甘酢炒め 大根とツナ和え すまし汁(焼☆しめじ)	ご飯・砂糖・焼☆小麦粉	ツナフレーク缶・豚肉・粉豆腐・しらす・牛乳	しめじ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	532 kcal 22.1 g 20.3 g 70.7 g 1.7 g	
13	日							
14	月							
15	火	豆腐と豚肉のどろみ丼 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ヘビチーズCa+Fe	キャベツ・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	598 kcal 25.0 g 20.4 g 86.0 g 1.9 g	590 kcal 23.7 g 16.9 g 89.1 g 1.6 g
年齢		給与栄養自摂量			当月平均給与栄養量			
3~5歳		17kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	塩分-g	
1~2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	589	23.2	19.6	85.8	1.5	
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	442	17.4	14.7	64.4	1.2	

※午前おやつ(乳児のみ)  
月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅



日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 じゃが芋、人参、トマト キャベツ、玉ねぎ	米豆腐 じゃが芋、人参、トマト キャベツ、玉ねぎ	17	木	米焼き 白菜	米焼き 白菜、人参、玉ねぎ じゃが芋、インゲン	米鶏肉 白菜、人参、玉ねぎ じゃが芋、インゲン
2	水	米カレー 人参	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋 もやし	18	金	米カレー 大根	米カレー 大根、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米鶏肉 大根、チンゲン菜 玉ねぎ、人参
3	木	米焼き 白菜	米焼き 白菜、人参、玉ねぎ じゃが芋、インゲン	米豚肉 白菜、人参、玉ねぎ じゃが芋、インゲン	19	土	米焼き さつまい	米焼き さつまい、玉ねぎ きゅうり、白菜	米豚肉 さつまい、玉ねぎ きゅうり、白菜、ピーマン
4	金	米カレー 大根	米カレー 大根、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米鶏肉 大根、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	21	月	米豆腐 かぼちゃ	米又ほう 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	米又ほう 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参
5	土	米豆腐 さつまい	米豆腐 さつまい、玉ねぎ きゅうり、白菜	米豚肉 さつまい、玉ねぎ きゅうり、白菜、ピーマン	22	火	米焼き 人参	米鶏ささ み 人参、小松菜 玉ねぎ、さつまい キャベツ	米鶏ささ み 人参、小松菜 玉ねぎ、さつまい キャベツ
7	月	米豆腐 かぼちゃ	米又ほう 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	米又ほう 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	23	水	米カレー 玉ねぎ	米カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	米カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ
8	火	米焼き 人参	米鶏ささ み 人参、さつまい キャベツ、小松菜	米鶏ささ み 人参、さつまい キャベツ、小松菜	24	木	米焼き じゃが芋	米焼き じゃが芋、玉ねぎ 人参	米鶏肉 じゃが芋、玉ねぎ 人参
9	水	米カレー 玉ねぎ	米カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	米カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	25	金	米豆腐 人参	米鶏ささ み 人参、玉ねぎ、大根	米豚肉 人参、玉ねぎ、大根
10	木	米焼き じゃが芋	米焼き じゃが芋、玉ねぎ 人参	米豚肉 じゃが芋、玉ねぎ 人参	26	土	米豆腐 大根	米豆腐 大根、人参、玉ねぎ チンゲン菜	米豚肉 大根、人参、玉ねぎ チンゲン菜、パプリカ
11	金	米豆腐 人参	米豆腐 人参、玉ねぎ、大根	米豚肉 人参、玉ねぎ、大根	28	月	米カレー 人参	米カレー 人参、玉ねぎ 小松菜	米カレー 人参、玉ねぎ 小松菜、パプリカ
12	土	米焼き 大根	米焼き 大根、人参、玉ねぎ チンゲン菜	米豚肉 大根、人参、玉ねぎ チンゲン菜、パプリカ	29	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 じゃが芋、人参、トマト キャベツ、玉ねぎ	米豆腐 じゃが芋、人参、トマト キャベツ、玉ねぎ
15	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 じゃが芋、人参 キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー	米豆腐 じゃが芋、人参 キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー	30	水	米カレー 人参	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋 もやし
16	水	米カレー 人参	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋 トマト	米カレー 人参、小松菜、じゃが芋 トマト	31	木	米焼き 白菜	米焼き 白菜、玉ねぎ、人参 じゃが芋、きゅうり	米豚肉 白菜、玉ねぎ、人参 じゃが芋、きゅうり

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

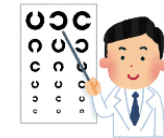
※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

夏の厳しい暑さも終わり、秋の訪れを感じられるようになりました。  
この季節、おいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です！  
実りの秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだ作りに役立っていきましょう！

## 目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。  
子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。  
この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。  
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。  
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。  
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)



## イベント献立 HALLOWEEN

~ハロウィンちぎりぱん

材料(幼児2~3人分)  
・ホットケーキミックス・・・60g  
・ヨーグルト・・・10g  
・バター・・・5g  
・ココアパウダー・・・適量  
・かぼちゃパウダー・・・少々  
・バター・・・少々  
・砂糖・・・少々

- ①ボウルにホットケーキミックス・ヨーグルト・溶かしたバターを入れてへらで混ぜ合わせる。
- ②粉っぽさがなくなったら、耳たぶくらいのかたさになるまで手でこねる。
- ③ラップで包み、冷蔵庫で30分程休ませる。
- ④生地を切り分け、表面がなめらかになるようにひとつずつ丸める。
- ⑤ちぎりぱんになるように並べる。
- ⑥170度のオーブンで20分焼く。
- ⑦少量の水にココアパウダー・砂糖を溶き火を入れココアペンを作る。
- ⑧粗熱が取れたら⑦で顔を書き完成！

### お米についてお知らせ

10月から給食で使用するお米が「新米こしひかり(栃木県産または新潟県産)」になります。

また今後も変更が生じた際は、給食だよりにて、お知らせいたします。



## 上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

### 食物繊維とは？

#### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。  
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

#### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。  
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

