

10月献立表

3歳以上児 食育目標

●収穫した米や旬の食べ物に関心を持ち美味しく良く噛んで食べる。

3歳未満児 食育目標

●収穫した米や旬のの食べ物を美味しく食べる。

日	曜	献立名		材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)		
		主食	お か ず	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上	
1	金	ごはん	豆腐のチャンプル きゅうりとかにかまの酢の物	三温糖、パン 米、キャノーラ油	牛乳、豚肩ロース肉 木綿豆腐、かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、にら ピーマン、わかめ、えのきたけ	牛乳 バナナ	牛乳 パン	462	396	
2	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
4	月	ごはん	炒り卵のきのこソースかけ 中華スープ	米 キャノーラ油、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐 ベーコン	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、干し椎茸 にんじん、しめじ、にら、コーン缶、えのきたけ	牛乳 米菓	牛乳 ぶどう	502	485	
5	火	ごはん	さばの塩焼き・温野菜 ひじきと大豆の炒り煮	米、さつま芋、マヨネーズ キャノーラ油、三温糖	牛乳、さば、大豆 ちくわ、油揚げ	きゅうり、キャベツ、トマト、にんじん ひじき、いんげん	牛乳 りんご	牛乳 蒸しさつま芋	587	573	
6	水	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 白和え(ほうれん草)	米、片栗粉 キャノーラ油、三温糖	牛乳、豚肩ロース肉 木綿豆腐、味噌	ほうれん草、たまねぎ、にんじん こんにやく、ピーマン、キャベツ	牛乳 米菓	牛乳 米菓	466	417	
7	木	ハヤシライス・コールスローサラダ			米、フレンチドレッシング じゃが芋、キャノーラ油	牛乳、豚肩ロース肉 ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり みかん缶、ブナピー、干しぶどう	牛乳 みかん	牛乳 プリン	513	442
8	金	ごはん	麻婆豆腐 キャベツとツナの酢の物	三温糖、パン 米、キャノーラ油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、ツナ油漬け缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース たけのこ(茹)、しいたけ、ねぎ、わかめ	牛乳 米菓	牛乳 パン	500	458	
9	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
11	月	ごはん	炊き合わせ 大根ときゅうりの甘酢和え	米、ごま キャノーラ油、三温糖	牛乳、がんもどき、ちくわ うずら卵(茹)、しらす干し	だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、 いんげん、わかめ	牛乳 米菓	牛乳 梨	485	444	
12	火	ごはん	さんまの塩焼き、おんやさい 味噌汁(豆腐・椎茸)	米、マヨネーズ、小麦粉 キャノーラ油、三温糖	牛乳、さんま、味噌 木綿豆腐、油揚げ、タコ	キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ しめじ、しいたけ、えのきたけ、青のり	牛乳 りんご	牛乳 たこ焼き	473	439	
13	水	コッペパン ごはん	かぼちゃのクリームシチュー キャベツと大根のサラダ	フレンチドレッシング 米、キャノーラ油	牛乳、鶏もも肉 ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん ほうれん草、にんじん、きゅうり、干しぶどう	牛乳 みかん	牛乳 米菓	483	438	
14	木	ごはん	厚揚げと小松菜の味噌炒め かぶのスープ煮	米、じゃが芋、ごま油、 キャノーラ油、三温糖	牛乳、豚肩ロース肉 ベーコン、味噌	小松菜、かぶ、たまねぎ、にんじん かぶの葉	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	492	449	
15	金	ごはん	さばの竜田揚げ・温野菜 味噌汁(豆腐・油揚げ)	米、ごま、マヨネーズ キャノーラ油、じゃが芋	牛乳、さば、油揚げ 木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、トマト、ねぎ 切り干し大根、わかめ、生姜	牛乳 米菓	牛乳 パン	516	509	
16	土	運動会									
18	月	ごはん	おでん きゅうりとイカの酢の物	米、じゃがいも キャノーラ油、三温糖	牛乳、厚揚げ、ちくわ うずら卵(茹)、イカ	だいこん、きゅうり、こんにやく わかめ	牛乳 米菓	牛乳 みかん	428	377	
19	火	収穫祭(おにぎり&おもいもパーティー) おにぎり作り・豚汁			さつまいも 米	牛乳、油揚げ、豚肩ロース肉 しらす干し、味噌、ホイップクリーム	はくさい、だいこん葉、だいこん にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ	牛乳 米菓	牛乳 ケーキ	484	444
20	水	ごはん	さけの塩焼き・温野菜 凍り豆腐のふわふわ煮	米、マヨネーズ キャノーラ油、三温糖	牛乳、凍り豆腐 さけ、卵	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん 干し椎茸、	牛乳 りんご	牛乳 米菓	463	424	
21	木	三色どんぶり・けんちん汁			米、じゃが芋、ごま油 マヨネーズ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉 鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ	だいこん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ にんじん、焼きのり、生姜	牛乳 みかん	牛乳 プリン	472	421
22	金	ごはん	五目大豆煮 和風サラダ	米、パン キャノーラ油、三温糖	牛乳、大豆水煮(茹) 鶏もも肉、チーズ	きゅうり、だいこん、トマト、板こんにやく にんじん、干し椎茸、わかめ	牛乳 バナナ	牛乳 パン	515	446	
20日~21日 5歳児はお泊り保育です。晩御飯は収穫野菜のチキンカレーとフルーツポンチ 朝ごはんは、パン・牛乳・ゆで卵・収穫したじゃがいも・かぼちゃ											
23	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
25	月	ごはん	がんもと薩摩芋の煮物 大根とかにかまのサラダ	さつまいも、マヨネーズ 米、三温糖、ごま	牛乳、がんもどき かにかまぼこ	だいこん、小松菜、レタス、きゅうり コーン缶、切り干し大根	牛乳 米菓	牛乳 りんご	494	444	
26	火	ごはん	さばの南部焼き・温野菜 ベーコンと押し麦のスープ	米、さつまいも キャノーラ油、三温糖	牛乳、さば、ベーコン	キャベツ、きゅうり、トマト はくさい、にんじん、干し椎茸	牛乳 みかん	牛乳 蒸しパン(さつま芋)	511	473	
27	水	食パン ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	じゃが芋、マヨネーズ、ごま 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 チーズ、かまぼこ	ホールトマト缶、ブロッコリー、しめじ たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 りんご	牛乳 米菓	485	440	
28	木	ごはん	さわらのカレー揚げ・温野菜 味噌汁	米、マヨネーズ、小麦粉 キャノーラ油、三温糖	牛乳、さわら、味噌 油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト、だいこん なめこ、小松菜、にんじん、ねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト	480	430	
29	金	ハロウィンカレーライス・かぼちゃのサラダ			じゃがいも、マヨネーズ 米、キャノーラ油、三温糖	牛乳、豚肩ロース肉 ハム	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり にんじん、コーン缶	牛乳 米菓	牛乳 パン	527	532
30	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		

注:材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。

注:さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。

注:栄養価(エネルギー)について、3歳以上児については 主食 を抜いた 熱量(kcal) となります。

「米」をしっかり食べましょう

お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。米を中心とした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直します。

★お米のおいしさ

お米を評価するひとつの指標として「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならではの、食べて「おいしい!」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析してみましょう。米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。



1・安定して食べることができる

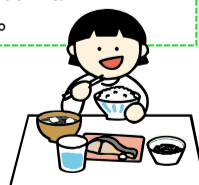
国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の確かな見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。

★お米の利点



3・栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養のバランスが整います。



2・子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでる為、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。

★米の購入のポイント



- ポイント1 購入時に「精米年月日」を確認!
- ポイント2 夏場は2週間、冬場は1ヶ月程で食べられる量を考える!
- ポイント3 必要な量だけ購入!