

10月給食献立予定表

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	木	五目卵焼き チャブチェ 味付のり		海老 5 卵 50 豆腐 20 海苔 5 豚肉 15	春雨 15 ごま 2	人参 20 青葱 5 玉葱 40 ピーマン 5 椎茸 5	おにぎりの日
2	金	豚肉となすの味噌炒め ベイクドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	
3	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 100	人参 20 青葱 4	
5	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 15 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
6	火	かぼちゃグラタン 牛蒡の金平	油揚げチ ップス	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10 揚げ 5	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 南瓜 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コー ン 5	
7	水	大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し		揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3 卵 3	ごま 2 ごま油 1	人参 40 牛蒡 5 ほうれん草 30	
8	木	きのこご飯 みそ汁	ヨーグ ルト	豆腐 20 味噌 10 卵 37 揚げ 10 鶏肉 10 高野 3 わかめ 2 ひじき 2 スキム 10		青葱 5 人参 25 玉葱 15	
9	金	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 さつま芋 50 バター 3	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
10	土	ハヤシライス		豚肉 10 卵 3	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30	※ごはん いります
13	火	切干大根煮 豆乳ポテトサラダ		あげ 5 竹輪 5 ツナ 8 豆乳 10 豆腐 15	糸こんにゃく 10 馬鈴薯 30 米粉 15	人参 15 切干大根 5 牛蒡 10 玉葱 10	
14	水	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサ ラダ		牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2 ゼラチン 2 生ク リーム 10	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
15	木	赤飯 相性汁	クッキー	豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30 強力粉 20 バター 13 ジャム 10 小麦粉 22	人参 10 玉葱 10 青葱 5	
16	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 豚肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
17	土						運動会
19	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
20	火	秋野菜カレー もやしのナムル		豚肉 20 スキム 5 卵 2	カレールウ 20 小麦粉 2 ごま 油 1 さつま芋 50 ごま 1 バタ ー 3	人参 20 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
21	水	鶏と野菜の洋風あんかけ にんじんシリシリ		鶏肉 20 厚揚げ 20	ごま 3 片栗粉 10 コンソメ 2	人参 60 キャベツ 20 し めじ 5 小松菜 8 玉葱 15	
22	木	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 30	マヨネーズ 5 シチュールウ 20	人参 25 ブロッコリー 10 玉 葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
23	金	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	カルピス ゼリー	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆布 2 カニカマ 5 スキム 10	ごま 1 ごま油 1 カルピス ジュース 50	人参 10 切干大根 5	
24	土	スパゲティ		合びきミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピー マン 10 マッシュルーム 30	
26	月	肉じゃがが煮 ゆで卵		豚肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35	
27	火	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャ ップ 10 オレンジジュース 50	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
28	水	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 糸こん 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	
29	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ	とうもろこ しケーキ	合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2 ゼラチン 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5 ホットケーキミックス 20	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10 コーン 10	
30	金	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5 スキム 10	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチ ャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
31	土	パン			パン 100		

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（8日と15日と27日です）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。（3、4、5歳）
10日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）

10月10日は
目の愛護デー
目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き
●目や皮膚の粘膜を健康に保つ
●抵抗力をつける
●暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品
レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると…
●かぜをひきやすい
●肌の乾燥、目が乾く
●暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方
油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

**元気エネルギーは
食事で！**

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

タンパク質
筋肉のもとになる
卵・肉・魚・ダイズなど

炭水化物
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など

ビタミンB1
炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・エダマメなど

ビタミンC
体の働きを調節する
イチゴ・レモン・ブロッコリーなど

ケリ

秋を感じる食材の一つ、ケリ。縄文時代の遺跡からも見つかるなど、昔から食べられてきた木の実です。このケリ、どこが食用とされているの知っていますか？

選択肢 ①皮 ②実 ③種

イガは皮、鬼皮と呼ばれる固い部分が実に当たり、普段口にするのは種の部分です。

うれしい栄養
エネルギーのもととなる**炭水化物**、むくみ防止効果のある**カリウム**、赤血球を作るのに欠かせない**葉酸**、免疫力を高める**ビタミンC**、便通をよくする**食物繊維**…と、ケリには栄養が詰まっています。

油揚げチップス <材料：1人分>

- A<のりチーズ味>**
- 油揚げ・・・1枚
 - 粉チーズ・・・3g
 - 青のり・・・適量
 - 塩・・・1つまみ

- B<きな粉味>**
- 油揚げ・・・1枚
 - きな粉・・・3g
 - 砂糖・・・3g

～つくりかた～

- ①油揚げは薄くして好きな大きさに切る。
- ②**A**：①に粉チーズ、塩、青のりをまぶす。
B：①にきな粉、砂糖をまぶす。
- ③クッキングシートの上に②を並べて、オープン160℃で10分ほど焼く。（カリカリになるまで様子を見ながら焼く）

