



10月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	木		御飯 芋煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	米 牛肉、里芋、板こんにゃく、人参、まいだけ、ごぼう、ねぎ、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、食塩 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま 大根、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 レーズンクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、コーンフレーク、干しぶどう
29			鶏肉ときのごスパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ	スパゲティ、鶏肉、えのきたけ、しめじ、まいだけ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、焼きのり じゃがいも、人参、きゅうり、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩	牛乳 おはぎ 米、もち米、きな粉、砂糖、あんこ
2 16	金		御飯 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツの昆布和え みそ汁	米 高野豆腐、卵、干しいたけ、人参、三つ葉、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ さつまいも、小松菜、えのきたけ、だし汁、米みそ	牛乳 ミレービスケット (市販)
30	(30日) ハロウィン	ロールパン ハロウィンハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ	ロールパン 合い挽き肉、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ、砂糖 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ かぼちゃ、玉ねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、パセリ	牛乳 ハロウィンクッキー 小麦粉、バター、砂糖、卵 ココア	
3 17	土		豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、砂糖、料理酒、しょうゆ、だし汁、ごま油 かぼちゃ、だし汁、しょうゆ、食塩、みりん 白菜、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ (市販)
5 19	月		御飯 肉豆腐 小松菜のごま酢和え みそ汁	米 豚肉、木綿豆腐、干しいたけ、水煮だけのこ、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 小松菜、人参、ツナ缶、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 かぼちゃ、しめじ、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、さつまいも
6 20	火		御飯 さんまのパン粉焼き キャベツとりんごサラダ すまし汁	米 さんま、食塩、パン粉、パセリ、マヨネーズ、牛乳 キャベツ、きゅうり、りんご、酢、油、砂糖、食塩 絹ごし豆腐、わかめ、えのきたけ、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ジャムバターロール 食パン、いちごジャム、バター
7			スタミナっとう丼 れんこんサラダ みそ汁	米、納豆、豚ひき肉、もやし、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、焼きのり、油 れんこん、枝豆、人参、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、ごま 木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ いりこ
21	水	(21日) お誕生会	三色丼 切干し大根のサラダ りんご みそ汁	米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、油、ほうれん草、卵、人参、食塩 切り干し大根、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、水、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、ごま りんご さつまいも、白菜、わかめ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 梅ジャムケーキ 無塩バター、グラニュー糖、卵、梅ジャム、小麦粉、ベーキングパウダー
8 22	木		御飯 筑前煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	米 鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、水煮だけのこ、いんげん、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、油 チンゲン菜、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖 玉ねぎ、じゃがいも、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 きな粉揚げパン コッパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖
9 23	金		御飯 酢豚 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	米 豚肉、片栗粉、玉ねぎ、人参、しめじ、れんこん、ピーマン、中華だし、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢 ブロッコリー、コーン缶、しょうゆ、砂糖、中華だし、ごま油、すりごま わかめ、絹ごし豆腐、人参、だし汁、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 さかなの学校せんべい (市販)
10 24	土		焼きうどん みそ汁 梨	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、人参、しめじ、ごま油、しょうゆ、かつお節 木綿豆腐、えのきたけ、人参、ねぎ、だし汁、米みそ 梨	牛乳 セレクトおやつ (市販)
12 26	月		御飯 タンダーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ	米 鶏肉、食塩、しょうが、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 スパゲティ、ツナ缶、コーン缶、人参、きゅうり、マヨネーズ キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコッティー 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、オリーブ油
13 27	火		御飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の白和え みそ汁	米 さわら、しょうゆ、酒、みりん、ゆず ほうれん草、人参、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま なめこ、油揚げ、玉ねぎ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 スイートポテト さつまいも、バター、砂糖、牛乳、卵黄
14 28	水		御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 白菜スープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、人参、ピーマン、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、中華だし、片栗粉、水 もやし、ほうれん草、コーン缶、水、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、ごま 白菜、人参、しめじ、水、中華だしの素	牛乳 柿 おにぎりせんべい (市販)

朝夕は涼しくなり、過ごしやすい気候になってきましたが、日中はまだまだ暑い日もあります。気温差の激しいこの時期は体調も崩しやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとるようにしましょう！

秋は、「爽やかな秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」です。お米やお芋が収穫の時期を迎え、食べ物がおいしくなる季節です。給食でも秋の味覚たくさん取り入れています。元気に体を動かし、爽やかな秋を子どもたちと一緒に楽しみたいと思います！



＜食べる意欲を育てよう！！＞

毎日の食事を通して、「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、子どもの「食べたい！」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

*自分で食べることができるような調理の工夫

食材の硬さや大きさの工夫が大切です。自分で食べることができれば、自己肯定感もアップ！食事を楽しむことができます。

*生活リズムを整える

早寝・早起き！日中は元気に体を動かしてお腹を空かせることが大事です。

*無理強いをせずに自主性を大切に

せかすことなく、見守ることが大切です。子どもが自分で食べられるように、さりげなく支援しましょう。

*楽しい雰囲気の中で食べる

安心できる人と一緒に食べることで、子どもは食事に集中することができます。家族での食事時間を楽しみましょう。



* 乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
* 緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	538 kcal	鉄	2.2 mg
たんぱく質	20.4 g	カルシウム	230 mg
脂質	16.3 g	ビタミンC	28 mg
塩分	2.2 g	食物繊維	3.8 g

