

2022年度



10月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ		
		三食食品群	○赤:血や肉になる	△黄:熱や力となる	□緑:調子を整える
1(土)	お弁当				
3(月)	ごはん カレイの煮つけ 小松菜のおひたし かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○カレイ 生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □小松菜 □人参 ○じゃこ 濃口醤油 みりん □かぶ □しめじ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	チョコバナナケーキ △スティックゼリー □プルーン ○牛乳	△小麦粉 △砂糖 ○卵 □バナナ ペーキングパウダー △バター ココア (以上見) (未満見)	
4(火)	親子丼 具だくさん味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □玉ねぎ □人参 ○かまぼこ △油 □干し椎茸 だし粉 濃口醤油 みりん ○卵 △砂糖 □きざみのり △里芋 □小松菜 □かぶ ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□梨 △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
5(水)	ミックスサンド チキンナゲット かぼちゃのポタージュ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり ○ツナ △マヨネーズ □いちごジャム ○卵 △チキンナゲット □ケチャップ □かぼちゃ □玉ねぎ △バター ○豆乳 コンソメ	フルーツヨーグルト △紫芋チップ △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	○ヨーグルト □みかん缶 □もも缶 □パイナップル缶 (以上見)	
6(木)	栗ご飯 焼きサバ カニカマとキャベツのサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	△精白米 △栗 濃口醤油 みりん 酒 食塩 ○さば 食塩 ○カニカマ □キャベツ □人参 △マヨネーズ 濃口醤油 □ほうれん草 □もやし □ねぎ ○豆みそ だし粉	□りんご △海藻せんべい ○チーズ ○牛乳	※えび、ごま	
7(金)	わかめご飯 豚肉の生姜焼き 卵スープ	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○豚肉 濃口醤油 酒 みりん 生姜 □玉ねぎ △油 □しめじ □えのき ○卵 コンソメ 濃口醤油 △片栗粉	カステラ △ポテトチップス ○牛乳	※小麦、乳、卵	
8(土)	カレーうどん	△うどん ○牛肉 □玉ねぎ □人参 □長ネギ △油 カレールウ だし粉 濃口醤油 みりん			
11(火)	ごはん ささみのカレースティック リングサラダ ワントンスープ	△精白米 ○ささみ 食塩 △油 コンソメ カレー粉 △小麦粉 □キャベツ □りんご □きゅうり □みかん缶 △マヨネーズ □チンゲン菜 □人参 □玉ねぎ △餃子の皮 中華だし 薄口醤油	□バナナ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦	
12(水)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き かみかみサラダ 五目味噌汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ 食塩 □きゅうり □人参 □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 □キャベツ □大根 □人参 □干し椎茸 ○油揚げ ○豆みそ だし粉	米粉のポパイ蒸しパン □プルーン ○牛乳	△米粉 ペーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 □ほうれん草	
13(木)	チンゲン菜と卵のあんかけそば ひじきのナムル	○中華麺 □チンゲン菜 □人参 □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □ひじき □きゅうり □人参 □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油	□柿 △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
14(金)	ごはん ポークケチャップ 三度豆のおかか和え 豆腐としめじのスープ	△精白米 ○豚肉 △油 □玉ねぎ 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース △三温糖 □いんげん □もやし 濃口醤油 みりん ○かつお節 ○豆腐 □しめじ △コーン コンソメ 酒 みりん	きな粉トースト △ポップコーン ○牛乳	△食パン △砂糖 △バター ○きな粉	
15(土)	お弁当				
17(月)	ごはん ししゃものごま衣焼き 切干大根 キャベツとえのきの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △油 △ごま □切干大根 □人参 ○油揚げ △油 濃口醤油 みりん △三温糖 だし粉 □キャベツ □えのき ○竹輪 ○豆みそ だし粉	□梨 △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦	
18(火)	△コッペパン チンゲン菜のクリーム煮 ブロッコリーのごまみそ和え ○牛乳	※小麦、乳 ○鶏肉 □チンゲン菜 □人参 □玉ねぎ △クリームコーン ○豆腐 △バター 食塩 こしょう ○牛乳 コンソメ △片栗粉 □ブロッコリー □人参 みりん ○豆みそ △ごま	さけおにぎり △スティックゼリー □プルーン ほうじ茶	△精白米 ○鮭 (以上見) (未満見)	
19(水)	きのご飯 鯖の味噌煮 キャベツとじゃこのサラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 薄口醤油 だし粉 □しめじ □えのき □人参 □ごぼう △こんにゃく みりん △油 ○鯖 ○豆みそ 生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □人参 □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 ○油揚げ □ねぎ ○豆みそ だし粉	マヨコーンパン △ごぼうチップ ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 △コーン △マヨネーズ □パセリ ※小麦、ごま	
20(木)	中華丼 玉ねぎとふのすまし汁	△精白米 ○豚肉 △油 □人参 □白菜 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん △片栗粉 □玉ねぎ ○かまぼこ △ふ 薄口醤油 みりん だし粉	□パイナップル △はとむぎおこし ○牛乳		

21(金)	じゃこご飯 鶏ちゃんこ 春雨サラダ	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 △油 □大根 □白菜 ○豆腐 △こんにゃく □人参 だし粉 薄口醤油 みりん 酒 △春雨 □きゅうり □人参 ○ハム △コーン △マヨネーズ 濃口醤油	大学芋 △全粒粉クラッカー ○牛乳	△さつまいも △三温糖 濃口醤油 △油 △ごま ※小麦
22(土)	あんかけそば	△中華麺 ○豚ミンチ △人参 □白菜 □もやし ○かまぼこ 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
24(月)	ごはん 鱈のごま焼きサクサク ひじき煮 小松菜と豆腐の味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 ウスターソース △マヨネーズ △パン粉 △ごま △油 ○大豆 □ひじき □人参 ○油揚げ だし粉 △三温糖 濃口醤油 △油 □小松菜 ○豆腐 ○豆みそ だし粉	□梨 △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
25(火)	コーンご飯 ミートローフ コールスローサラダ かき玉スープ りんごゼリー	△精白米 食塩 △コーン ○合挽ミンチ ○卵 □玉ねぎ △パン粉 ○豆乳 食塩 こしょう ケチャップ □キャベツ □きゅうり □パプリカ △油 △三温糖 米酢 □玉ねぎ □人参 ○ハム ○卵 □ねぎ 中華だし 薄口醤油 △片栗粉 □りんごジュース □寒天 △砂糖	□バナナ △野菜せんべい △ラムネ ○牛乳	※ごま
26(水)	かやくうどん 青菜のごま酢和え	△うどん ○鶏肉 △油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □人参 □ねぎ △砂糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 だし粉 □もやし □小松菜 □人参 ○ささみ △ごま 濃口醤油 酢 △砂糖	フルーツケーキ △畑のスナック △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 △バター ○牛乳 △砂糖 □パイナップル ※小麦 (以上児)
27(木)	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 かぶのカラフルサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○豚肉 △油 □ごぼう □玉ねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん △三温糖 □かぶ □パプリカ △コーン □ブロッコリー ○ソナ 濃口醤油 米酢 △油 △三温糖 ○豆腐 □わかめ ○豆みそ だし粉	□りんご △ひじきスティック △チーズ ○牛乳	※小麦、乳
28(金)	ふりかけご飯 豚肉とピーマンのみそ炒め 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ふりかけ(※小麦、さば、ごま、乳) ○豚肉 □ピーマン □人参 □もやし 生姜 △油 ○豆みそ △砂糖 酒 □玉ねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	米粉のチーズ蒸しパン △ひじきあられ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △油 ○チーズ
29(土)	きつねうどん	△うどん ○油揚げ 薄口醤油 みりん だし粉		
31(月)	ごはん タンドリーチキン ごまじゃこサラダ もやしの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 塩 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト □キャベツ □小松菜 ○じゃこ 米酢 濃口醤油 △三温糖 △ごま □もやし □人参 □わかめ ○豆みそ だし粉	スイートパンプキン △揚げあられ ○牛乳	□かぼちゃ △さつまいも △三温糖 △バター ※小麦(醤油)、大豆

食育だより

爽やかな風が吹き、いよいよ秋の訪れを感じるようになりました。秋は、新米やきのこ、秋刀魚に栗にさつまいもやりんごなどの美味しい食材がたくさん出回ります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、栄養も話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。あいのそのこども園の献立にも栄養たっぷりの旬の食材が登場します♪

あいのそのこども園は
奈良県産のお米を
使用しています♪



お米パワーを見直そう！！

新米のおいしい季節です。お米は子どもの「育つちから」を作るのが得意な食材です！！

◆「育つちから」をどんどんつくるお米（ごはん）◆

- ① **げんきのもと**（燃焼・エネルギー源）…炭水化物
・体力がつく・気力がでる・持続力を保つ
- ② **からだのもと**（体づくり）…たんぱく質
・すべてのからだの材料・胃腸を育てる
(消化の負担が少ない)
- ③ **あたまのもと**（燃料+体づくり）+良く噛む
・脳神経の発達・神経の発達



お米は栄養が豊富です！お米は熱や力の元になる「炭水化物」や身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。「お米＝炭水化物のかたまり」というイメージが大きいですが、実はたんぱく質やビタミンなども含んでいます。そのように栄養が豊富なだけでなく、米粒を水で炊いたごはんは水分を含みパンや麺類の粉ものよりも噛みやすくしっかりと咀嚼を促せます。噛むことは消化や脳神経の発達にもプラスに働きます。お米は、子ども達の成長において大切な食材ですね。

バランスよく食べなくてはと、毎日の献立やお子さんの食傾向に悩む事も多いかと思いますが、「主」な「食」と書く「主食」をお米にするだけでも「育つちから」をお子さんの身体へ供給でき、パンや麺と違い**無添加**です。お米のパワーを味方につけておいしく味わいましょう！

さつまいもは
食物繊維が
豊富！！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう♪



お知らせ

○1(土)、15日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

