

2024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(火)	ごはん 豆腐シューマイ じゃがいもきんぴら もやしの味噌汁	△精白米 ○豆腐 □たまねぎ ○豚ミンチ △しゅうまいの皮 △片栗粉 □生姜 □干し椎茸 中華だし 濃口醤油 酒 △ごま油 △三温糖 △じゃがいも □にんじん □いんげん 濃口醤油 みりん △ごま △調合油 □もやし □ほうれん草 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□パイナップル △かぼちゃポーロ ○チーズ ○牛乳		
2(水)	ごはん ししゃものごま衣焼き ツナときゅうりの酢の物 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま ○ツナ □きゅうり □にんじん ○じゃこ 米酢 △三温糖 濃口醤油 △ごま □こまつな ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	さつまいもの ホットケーキ △ほしのおせんべい ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○卵 ○牛乳 △バター △さつまいも	
3(木)	ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 こしょう 濃口醤油 カレー粉 ○ヨーグルト □南瓜 □きゅうり ○ツナ △調合油 △三温糖 米酢 □かぶ □しめじ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□梨 △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
4(金)	ツナ麻婆丼 豚肉とキャベツの味噌汁	△精白米 ○ツナ ○豆腐 □長ねぎ △ごま油 鶏がらだし 濃口醤油 ○豆みそ △三温糖 △片栗粉 ○豚肉 □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし △調合油	ごまパン △ラムネ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△強力粉 食塩 △三温糖 ○豆乳 ドライイースト △ごま △オリーブ油 (以上見)	
5(土)	お弁当				
7(月)	ごはん 鶏の酢醤油焼き ミモザサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △三温糖 濃口醤油 米酢 みりん 酒 □ブロッコリー ○ハム ○卵 △マヨネーズ 濃口醤油 こしょう ○豆腐 □チンゲン菜 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□オレンジ △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦	
8(火)	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 えのきと白菜のすまし汁	△精白米 ○鱈 食塩 △小麦粉 △マヨネーズ □コーンクリーム △さつまいも □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □さやえんどう □えのき □はくさい 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし □昆布	豆乳プリン △こつぶじゃがあられ ○牛乳	△三温糖 ○ゼラチン ○豆乳 □いちごジャム	
9(水)	栗ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の味噌汁	△くり 酒 食塩 △精白米 濃口醤油 みりん ○焼き豆腐 ○牛肉 □はくさい □にんじん □しめじ □さやいんげん △調合油 濃口醤油 みりん △三温糖 □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□りんご △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
10(木)	ミックスサンド 豆乳ポトフ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □いちごジャム ○卵 □にんじん □しめじ ○ソーセージ □コーン △じゃがいも ○豆乳 コンソメ ○牛乳	五平餅 □ブルーン △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 △片栗粉 食塩 ○豆みそ △三温糖 △ごま みりん (以上見)	
11(金)	ごはん サバの煮つけ カラフルサラダ ほうれん草と里芋の味噌汁	△精白米 ○さば □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □キャベツ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖 □ほうれん草 △さといも ○油揚げ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□柿 △ポテトチップス ○チーズ ○牛乳		
12(土)	運動会				
15(火)	ごはん 焼き鮭 ひじき煮 豆腐と大根の味噌汁	△精白米 ○さけ 食塩 ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 △調合油 ○豆腐 □だいこん □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦	
16(水)	かやくうどん きゅうりの中華和え	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 かつお・昆布だし □きゅうり □にんじん ○じゃこ △三温糖 米酢 濃口醤油 △ごま油	オレンジ風味の フレンチトースト △ひじきあられ ○牛乳	△食パン ○卵 △三温糖 □オレンジジュース	
17(木)	ごはん ささみのフライ チンゲン菜のおかかあえ えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○鶏ささ身 △小麦粉 △パン粉 △調合油 中濃ソース パセリ □チンゲン菜 □にんじん ○かつお節 濃口醤油 みりん □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□梨 △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳		
18(金)	木の葉丼 鶏と白菜の味噌汁	△精白米 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ □干し椎茸 △調合油 かつおだし 濃口醤油 薄口醤油 ○卵 □もみのり みりん ○鶏肉 □白菜 ○豆腐 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	揚げパンシュガー △小魚せんべい ○牛乳	△ロールパン △調合油 △グラニュー糖 ※小麦(醤油)、えび、ごま	

19(土)		お弁当		
21(月)	ごはん カレイの照り焼き 五色和え わかめとふの味噌汁	△精白米 ○カレイ △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □こまつな □もやし □にんじん □しめじ □コーン ○かつ節 濃口醤油 □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	ピーチヨーグルト △こつぶじゃがあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □桃缶
22(火)	ごはん マーマレードチキン ほうれん草の和え物 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 ○鶏肉 □マーマレード 濃口醤油 □にんにく 酒 □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし □昆布	フルーツクラフティ □プルーン □とろろ巻き昆布 ○牛乳	○卵 △三温糖 △バター □桃缶 △小麦粉 □みかん缶 (以上見)
23(水)	えびピラフ チキンナゲット 中華スープ	△精白米 コンソメ 食塩 ○えび □たまねぎ □にんじん □コーン △調合油 □さやいんげん △バター こしょう △チキンナゲット □わかめ □コーン ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	□オレンジ △ビスコ ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
24(木)	ドライカレー 白菜の即席漬け オレンジゼリー	△精白米 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □なす □トマト ○あさり □グリーンピース カレールウ △調合油 □生姜 にんにく コンソメ ○豆乳 □塩昆布 □はくさい □にんじん □みかんジュース □寒天 △三温糖	アップルドーナツ △畑の-snack ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △バター △三温糖 ○卵 □りんご □りんごジュース △調合油 ※小麦
25(金)	ごはん チャプチェ ブロッコリーのごまみそ和え キャベツとしめじのスープ	△精白米 △はるさめ ○牛肉 □にんじん □たまねぎ □もやし □ピーマン □にんにく △ごま油 濃口醤油 △三温糖 みりん □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま □キャベツ □しめじ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	□バナナ △ポップコーン ○チーズ ○牛乳	
26(土)	ナポリタンスパゲッティ	△スパゲッティ ○ベーコン △調合油 □たまねぎ □にんじん □ピーマン 食塩 こしょう □ホールトマト コンソメ △三温糖 濃口醤油		
28(月)	塩ラーメン きゃべつの酢の物	△中華麺 ○豚肉 ○卵 □チンゲン菜 ○かまぼこ □もやし □長ねぎ □コーン 中華だし 食塩 △ごま油 □キャベツ □わかめ ○じゃこ □みかん缶 □きゅうり △三温糖 米酢	米粉のひよこ 蒸しパン □プルーン ○ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □コーン △ごま (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
29(火)	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツとツナのサラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □大根 □にんじん □ごぼう 濃口醤油 米酢 酒 かつおだし △三温糖 □キャベツ □きゅうり ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 ○豆腐 ○油揚げ □青ねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□柿 △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
30(水)	コーンご飯 ポークビーンズ 卵汁	△精白米 □コーン 食塩 ○大豆 ○豚肉 ○ベーコン △じゃがいも □にんじん □たまねぎ △調合油 □ケチャップ コンソメ △片栗粉 △三温糖 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・煮干しだし □昆布	スイートパンプキン △ねじりん棒 ○牛乳	□かぼちゃ △さつま芋 △三温糖 △バター ※小麦
31(木)	ごはん 鮭のパン粉焼き 小松菜としめじの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 △パン粉 カレー粉 △調合油 □こまつな □しめじ △ごま 濃口醤油 みりん △じゃがいも □たまねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆



少しずつ秋を感じる季節になりましたね。秋はかぼちゃやさつまいも、柿や栗などの秋の味覚を楽しめる季節です。栄養バランスを考えて旬の野菜をたくさん献立に入れていきたいと思ひます。

～味覚センサーは大人の3倍!子どもの味の感じ方は大人と違う特徴～

- ★ 私たちの舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。味蕾は子ども時代に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じるのですが、味覚の発達は3～4歳頃がピークと言われており、離乳食を通して様々な味の経験をし、日々の食の体験によって味覚が形成されていきます。10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になると言われており、ある時期を過ぎると減少し、30代～40代頃には子ども時代の約3分の1まで減ってしまいます。つまり子どもの方が大人よりも味覚に敏感であると言えるのです。
- ★ 離乳期から幼児食に切り替わる1歳半～2歳頃は、子どもの味覚にも変化が出てきます。離乳期はどんな味でも受け入れてくれる時期でしたが、幼児期になると五味をしっかり区別できるようになり、味の好みが出てくるので好き嫌いが生まれます。また、幼児期は自我が少しずつ芽生えてくるため、気分によって食べたり食べなかったりする『ムラ食い』も多くなる時期です。そのほかにも「白いものは食べたくない…」「柔らかいものは嫌だ…」など、特定の色や食感に敏感になることも…。自我の芽生えは成長の証ではありますが、幼児期は親にとっては大変な時期かもしれませんね。

旬の食材

くり

初夏に花が咲き、秋に実るくりは、中国・ヨーロッパ・アメリカなどでも食べられていますが、日本のくりは実が大きいのが特長です。収穫から3～4日冷蔵庫で寝かせると、デンプンが糖に変わるため、より甘みが増すといわれています。今月の献立にも入っている「栗ご飯」は、栗とお米と塩を使ったシンプルな秋の味覚の代表です。今月の献立にも入っていますが、栗の自然な甘さが白米とよく合いますよ♪

お知らせ

5(土)、19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。