10月のこんだて

３歳以上児

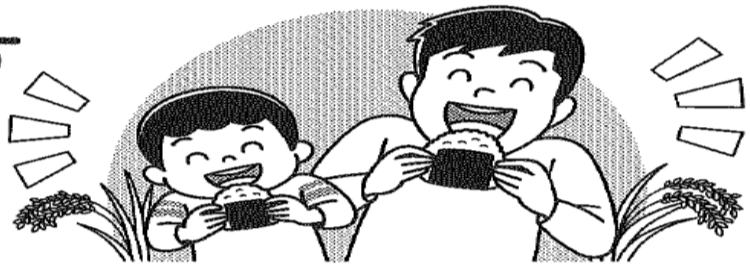
令和5年9月30日　いなば幼稚園・いなば保育園

日	曜	給食	3色分類 赤（体をつくる・血や肉になる）	黄（力や体温のもとになる）	緑（体の調子を整える）	栄養価	おやつ
2	月	ごはん　チャプチェ　コーンサラダ　コロコロ野菜スープ　甘夏みかん缶	牛肉	米　はるさめ　砂糖　ごま油　調合油　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　コーン　キャベツ　きゅうり　しめじ　さやいんげん　甘夏みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：399kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.4g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.7g	せんべい
3	火	玄米入りごはん　カレイの野菜あんかけ　かぼちゃの煮物　もずくのみそ汁　オレンジ　牛乳	かれい　もずく　竹輪　みそ　牛乳	発芽玄米　米　片栗粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　しいたけ　かぼちゃ　えのきたけ　葉ねぎ　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：9.5g 食塩相当量：2g	☆水ようかん
4	水	ゆかりごはん　厚揚げ麻婆豆腐　春雨サラダ　小松菜のみそ汁　バナナ　牛乳	みそ　ぶた肉　厚揚げ　油揚げ　牛乳	米　片栗粉　砂糖　ごま油　はるさめ　ごま	根深ねぎ　きゅうり　キャベツ　こまつな　えのきたけ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：582kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.3g 脂質：24.8g 食塩相当量：2.1g	☆フルーツミックス
5	木	バタースティックパン　鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　ごまツナサラダ　根菜スープ　もも缶　牛乳	鶏もも　まぐろ　牛乳	パン　砂糖　マーマレード　ごま	キャベツ　きゅうり　もやし　だいこん　にんじん　ごぼう　もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：411kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：20.4g 食塩相当量：2g	☆玄米入おにぎり
6	金	ごはん　サバの照り焼き　ほうれん草ののり和え　厚揚げとしめじのみそ汁　りんご	さば　焼きのり　厚揚げ　みそ	米　調合油	しょうが　ほうれんそう　もやし　にんじん　しめじ　たまねぎ　葉ねぎ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：358kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.5g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.4g	みかん缶
7	土	わかめうどん　みかん缶	わかめ　油揚げ	うどん	たまねぎ　にんじん　葉ねぎ　みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：165kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.7g 脂質：2.1g 食塩相当量：1g	パン
10	火	ちゃんぽんうどん　野菜入肉焼売　ほうれん草の花がつお和え　バナナ　牛乳	豚もも　焼売　かつお節　牛乳	うどん	キャベツ　もやし　にんじん　しいたけ　葉ねぎ　ほうれんそう　オクラ　えのきたけ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：416kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：15g 食塩相当量：2g	ミニフィッシュ
11	水	わかめごはん　鮭のコーン焼き　ひじきのサラダ　ちくわのすまし汁　梨	わかめ　さけ　みそ　ひじき　竹輪	米　砂糖	たまねぎ　コーン　キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん　葉ねぎ　えのきたけ　なし	ｴﾈﾙｷﾞｰ：356kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.6g 脂質：7.8g 食塩相当量：2.2g	☆りんご蒸しパン
12	木	アップルパン　ポークビーンズ　かみかみ和え　コーンスープ　オレンジ　牛乳	だいず　豚もも　いか　牛乳	パン　調合油　砂糖	たまねぎ　ピーマン　切干大根　きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン　さやいんげん　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.2g 脂質：15.9g 食塩相当量：2.5g	☆さつまいもぜんざい
13	金	カレーライス　チキンウィンナー　ブロッコリーのごま和え　りんご	豚もも　ウィンナー	米　じゃがいも　調合油　ごま	たまねぎ　にんじん　グリンピース　ブロッコリー　カリフラワー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.3g 脂質：10.9g 食塩相当量：2.2g	せんべい
16	月	豚丼　はりはり和え　豆腐のすまし汁　パイン缶	豚もも　かつお節　豆腐　いりこ	米　調合油　砂糖　ごま	たまねぎ　しめじ　にんじん　葉ねぎ　キャベツ　きゅうり　たくあん　ほうれんそう　えのきたけ　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：351kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g 脂質：7.9g 食塩相当量：1.6g	せんべい
17	火	ホットドック　コールスローサラダ　チキンスープ　バナナ　牛乳	鶏もも　牛乳	パン　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.2g 脂質：18.5g 食塩相当量：2.1g	☆五平もち
18	水	きのこピラフ　ミートボール　ごまネーズサラダ　トマトスープ　ゼリー	ミートボール	米　砂糖　ごま　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　ゼリー	たまねぎ　ピーマン　赤ピーマン　しめじ　しいたけ　ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　さやいんげん　トマト　トマトジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：473kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.3g 脂質：15.9g 食塩相当量：3.1g	せんべい
19	木	玄米入りごはん　鶏肉の唐揚げ　切り干し大根の和え物　ほうれん草のみそ汁　りんご　牛乳	鶏もも　ロースハム　油揚げ　みそ　牛乳	発芽玄米　米　薄力粉　調合油　砂糖	切干大根　にんじん　きゅうり　ほうれんそう　えのきたけ　たまねぎ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：559kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.6g 脂質：22.7g 食塩相当量：1.7g	☆ピザトースト
20	金	ごはん　さわらのゴマ焼き　高野豆腐の煮物　中華スープ　かき　牛乳	さわら　高野豆腐　鶏ひき肉　牛乳	米　ごま　砂糖　はるさめ　ごま油	こまつな　チンゲンサイ　干ししいたけ　かき	ｴﾈﾙｷﾞｰ：509kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.1g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.5g	☆スイートポテト
21	土	チキンライス　バナナ	鶏もも	米　砂糖	たまねぎ　にんじん　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：263kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.7g 脂質：6.2g 食塩相当量：0.8g	パン
23	月	しょうゆラーメン　ぎょうざ　さつま芋のｺﾛｺﾛｻﾗﾀﾞ　バナナ	豚もも　なると　まぐろ	中華めん　ごま油　さつまいも　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	キャベツ　もやし　にんじん　葉ねぎ　コーン　きゅうり　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：407kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.5g 脂質：12.2g 食塩相当量：1.8g	ミニフィッシュ
24	火	ごはん　さばのみそ煮　根菜のきんぴら　しめじのすまし汁　みかん缶	さば　みそ　わかめ　いりこ	米　砂糖　こんにゃく　ごま	れんこん　ごぼう　にんじん　さやいんげん　葉ねぎ　たまねぎ　しめじ　みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：349kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：7.8g 食塩相当量：1.1g	☆豆乳もち
25	水	玄米入りごはん　豆腐ちくわの炒め物　三色和え　わかめのみそ汁　りんご	豆腐ちくわ　わかめ　豆腐　みそ	発芽玄米　米　調合油　ごま　砂糖	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　ピーマン　コーン　しめじ　葉ねぎ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：307kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11g 脂質：4.5g 食塩相当量：2g	せんべい
26	木	キャロットパン　メンチカツ　キャベツサラダ　コーンスープ　オレンジ　牛乳	ぶたひき肉　牛乳	パン　調合油　薄力粉　パン粉	たまねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　さやいんげん　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.9g 脂質：24.3g 食塩相当量：3g	☆あんまん
27	金	さつまいもごはん　アジの塩焼き　切干大根の旨煮　小松菜のみそ汁　りんご　牛乳	こんぶ　あじ　さつまあげ　油揚げ　いりこ　みそ　牛乳	米　さつまいも　ごま　砂糖	切干大根　にんじん　さやいんげん　こまつな　えのきたけ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g 脂質：13.3g 食塩相当量：2.3g	☆みかんゼリー
28	土	中華丼　オレンジ	豚もも	調合油　片栗粉　米	きくらげ　たけのこ　さやいんげん　チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：276kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.7g 脂質：4.1g 食塩相当量：0.5g	パン
30	月	黒糖パン　かぼちゃひき肉フライ　キャベツの梅おかか和え　オニオンスープ　バナナ　牛乳	かつお節　ベーコン　かぼちゃひき肉フライ　牛乳	パン　調合油	キャベツ　ほうれんそう　もやし　たまねぎ　にんじん　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：425kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：18.6g 食塩相当量：2.3g	☆マカロニきな粉
31	火	チキンライス　豆腐ハンバーグ　カラフルサラダ　米粉マカロニのスープ　パンプキンババロア	鶏もも　牛ミンチ　ぶたひき肉　豆腐	米　砂糖　片栗粉　ババロア　米粉マカロニ	たまねぎ　グリンピース　ブロッコリー　赤ピーマン　キャベツ　黄ピーマン　にんじん　しめじ　さやいんげん　かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.3g 脂質：17.7g 食塩相当量：2.7g	もも缶

※食材の収穫状況により、給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りおやつです。　【平均】ｴﾈﾙｷﾞ-431kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ18.4g　脂質14.6g　食塩相当量1.7g

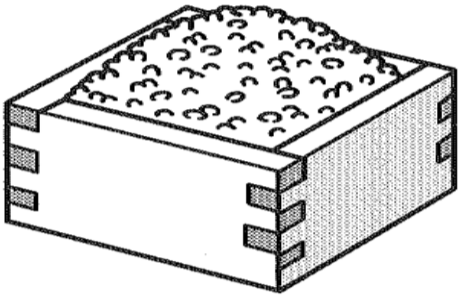
たのしくたべようニュース

新米の季節です



　地域や品種によって差はありますが、９～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。

大切な主食「米」

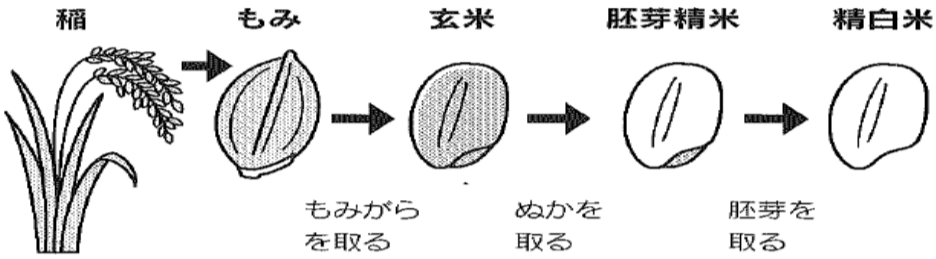


　わたしたちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本でおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたごはんになります。

　米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。

稲からごはんになるまで

　田んぼで実った稲のひと粒ひと粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分をとり除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。



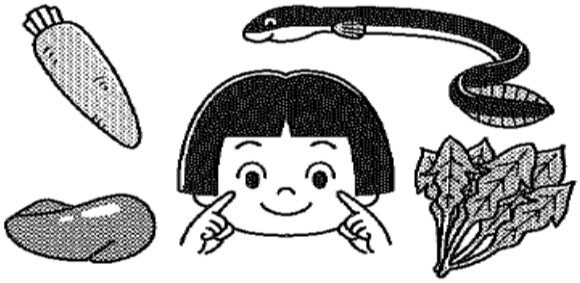
いただきます！

秋が旬の食べ物を食べましょう

　秋は、米やさつまいも、くり、きのこ、かき、さけなどがおいしい時季です。

　食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー



　ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに多く含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

参考文献　『新しい家庭 5・6』浜島京子 岡陽子ほか44名著 東京書籍刊ほか

たのしくたべようニュース10月号(第469号付録) ⑥少年写真新聞社2023年株式会社少年写真新聞社https://www.schoolpress.co.jp/