

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 15 火	ロールパン(全園児用) 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・豆乳	ロールパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・揚げ油・黒ごま	バナナ75g(未満児)・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・きゅうり
2 ・ 30 水	麦ごはん(全園児用) 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク かき(45g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	ゆでたまご・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ・かき
3 ・ 17 ・ 29 火	麦ごはん(全園児用) 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・さば・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・さといも・片栗粉・米粉・植物油	バナナ・しょうが・きやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ
4 ・ 18 金	麦ごはん(全園児用) 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 小松菜とブレンのマフィン	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・ローズマリー・鶏卵・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	カレーライス・精白米・麦・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・おろしニンニク	にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・しめじ・パセリ・干しブレン・こまつな
5 ・ 19 土	炒めそば ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 りんご(50g) ビスケット	牛乳・豚肉・いか・かまぼこ・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・中華スープの素・ビスケット	りんご・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・トマト・りんご
7 ・ 21 月	麦ごはん(全園児用) 魚の天火焼き レタス(12g) はくさいとペーコンのスープ	牛乳(未満児) なし60g(未満児) 豆乳 新☆ツナと野菜のチヂミ	牛乳・さば・粉チーズ・コンマ・ペーコン・鳥がらだし・豆乳・まぐろ油漬(缶)・かつおだし	精白米・麦・小麦粉・植物油・ごま油	なし・たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマト・レタス・はくさい・にんじん・キャベツ・しらたき
8 ・ 31 火 ・ 木	麦ごはん(全園児用) 清汁(かまぼこ・わかめ) 新☆厚揚げのきのこあん 柿なます	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク(8日) りんごのトースト(8日) 豆乳(31日) 白桃ゼリー(31日) かぼちゃクッキー(31日)	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・厚揚げ・豚ひき肉・赤色辛みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・植物油・中華スープの素・片栗粉・ごま油・すりごま・砂糖(三温糖)・トマト・マヨネーズ・マヨネーズ・小麦粉・醤油	みかん(缶)・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・グリーンピース・かぼちゃ・かき・りんご・かぼちゃ・白桃(缶)
9 水	ロールパン(全園児用) マカロニグラタン サラダ菜(7g) かき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク なし(40g) かりんとう(15g)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・粉チーズ・鶏卵	ロールパン・マヨネーズ・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・片栗粉・かりんとう	バナナ・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・サラダ菜・もやし・ほうれんそう・なし
10 ・ 24 木	さといもごはん 魚のチーズフライ サラダ菜(7g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・油揚げ・いわし・粉チーズ・鶏卵・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・寒天・きな粉	せんべい・精白米・麦・さといも・植物油・小麦粉・パン粉・揚げ油・黒砂糖・カレーライス	ごぼう・にんじん・サラダ菜・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ
11 ・ 25 金	麦ごはん(全園児用) 流し卵汁 はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏卵・かつお・昆布だし・豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	精白米・麦・片栗粉・はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	りんご・きやいんげん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば・レモン
12 ・ 26 土	カレーうどん なし(40g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・カレーライス・カスタード	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト・ビュレ・なし
16 ・ 28 水 ・ 月	麦ごはん(全園児用) みそ汁(そうめん) 鶏肉とさといものうま煮 わかめの酢の物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・ブレンヨーグルト・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・まぐろ油漬(缶)・塩わかめ・かつおだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・そうめん・さといも・植物油・砂糖(三温糖)・おろしニンニク・黒砂糖	青ねぎ・にんじん・きやいんげん・乾しいたけ・だいこん・干しぶどう
23 水	麦ごはん(全園児用) 鶏のから揚げ(にんにく) かぼちゃのサラダ きのこ入り清汁 りんごと栗のグラッセ	牛乳(未満児) チーズ(10g) 豆乳 米粉ココアケーキ	牛乳・ブレンヨーグルト・鶏肉・かつお・昆布だし・豆乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・くり・砂糖(三温糖)・さつまいも・米粉・黒砂糖・粉糖	しょうが・にんにく・かぼちゃ・コン・かぼ(缶)・きゅうり・にんじん・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・りんご・レモン(汁使用)

食育の日
ハロウィン

おたんじょうび
きゅうしよく

☆10がつのやさい☆



さつまいも

9月ごろから食べられるさつまいもは料理やおやつに大活躍の食材です。お腹を掃除してくれる食物繊維やビタミンCも豊富で体に嬉しい栄養がいっぱいのさつまいも。甘く美味しく食べるにはじっくり温めるのがおすすめです。電子レンジで加熱する時は500~600Wで1分半ほど加熱した後、200Wでじっくり10分加熱するとより美味しく食べられます。

バランスのよい食事とは



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろいろな味を楽しみながら食事をしましょう。

バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。
体の調子を整えてくれます。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。
筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。
体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。
具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは、塩分のとりすぎにつながる可能性があるため注意しましょう。