

給食だより



秋は美味しい食べ物がたくさん！その中でもみんなが毎日食べているお米
パワーを見直してみよう！（秋は新米が収穫されるよ♪）

・白飯は子どもの五感を育てます！



口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べる



味を敏感に感じ、唾液がたくさん出る



唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させる



- ・お米は繊維質が多く、便秘になりにくい。
- ・お米は腹持ちがよく太りにくい。

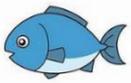
暑かった夏も過ぎ、朝もだんだんと涼しくなってきました。
朝食を食べてからだをぽかぽかにしよう！



～脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を～

脳を動かすエネルギーは糖質・・・ご飯、パン、麺

体を温かくするのはタンパク質・・・納豆、卵、魚、肉



これも立派な朝食です♪

市販品に少しの手間を加えてみよう

冷凍おにぎり(ホットミルク、プチトマトをあわせましょう)

納豆ご飯・鮭ご飯(鮭フレークや鮭缶を使うと便利)

ご飯とインスタントみそ汁(海藻や野菜が入っているものがおすすめ)

インスタントスープ(インスタントスープにご飯を入れてリゾット風に！)



	献立名				食材		
	乳児おやつ	主食	副食 ():乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草とチーズの納豆和え (果物)	牛乳 さつま芋団子	米 こんにやく 里芋 さつま芋 上新粉	鶏肉 味噌 きな粉 牛乳 チーズ 納豆	玉葱 人参 ほうれん草 いんげん レンコン
2 金	牛乳 ポーロ	わかめ 御飯	味噌汁 煮魚 しらたきサラダ 果物	牛乳 アップルパイ	米 麩 ごま油 ごま パイシート しらたき	かわいい 牛乳 ハム 味噌	キャベツ 胡瓜 なめこ
3 土	運動会						
5 月	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 鶏の胡麻味噌焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 イチゴミルクケーキ	米 小麦粉 ごま マカロニ マーガリン マヨネーズ	鶏肉 味噌 牛乳 ハム 卵	しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 胡瓜
6 火	麦茶 チーズ	御飯	もずくスープ プルコギ風炒め バンサンスウ 果物	牛乳 芋ようかん	米 さつま芋 ごま油 春雨	豚肉 豆腐 牛乳 かまぼこ	胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 もやし しめじ 葱
7 水	牛乳 ポーロ	御飯	けんちん汁 鮭のあけぼの焼き キャベツとワカメの酢の物 (果物)	麦茶 南瓜プリン	米 マヨネーズ	鶏肉 チーズ 牛乳 鮭 ホイップ	ごぼう 人参 大根 葱 キャベツ
8 木	牛乳 じゃが芋	パン	秋野菜シチュー もやしハムドレッシング 果物	麦茶 栗おにぎり	米 小麦粉 チーズ マーガリン もち米 パン	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし ブロッコリー しめじ
9 金	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 厚揚げのみぞれ煮 白菜のおひたし 果物	牛乳 粉ふき芋	米 じゃが芋	鶏肉 味噌 牛乳 竹輪	白菜 胡瓜 なめこ 大根 ほうれん草 椎茸 人参
10 土	牛乳		エッグピラフ きのこスープ 果物	牛乳 ビスケット ゼリー	米 マーガリン ビスケット	ウインナー 卵 牛乳 ベーコン	玉葱 舞茸 しめじ 人参
12 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 油淋鶏風焼き きくらげサラダ (果物)	牛乳 豆腐ドーナツ	米 小麦粉	牛乳 味噌 油揚げ 豆腐 鶏肉	大根 葱 キャベツ 胡瓜 人参
13 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 まさご揚げ 小松菜の磯和え (果物)	牛乳 ハムチーズサンド	米 麩 食パン マーガリン	鶏肉 卵 チーズ ハム しらす 牛乳 豆腐 味噌	えのき 小松菜 人参
14 水	牛乳 ポーロ		和風シーフードパスタ コーンスープ ポテトサラダ 果物	牛乳 プチケーキ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	牛乳 卵 あさり いか 海老 卵 ツナ	玉葱 しめじ 人参 胡瓜
15 木	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草とチーズの納豆和え (果物)	牛乳 蒸し饅頭	米 里芋 上新粉 こんにやく 小麦粉	鶏肉 味噌 牛乳 チーズ 納豆	玉葱 人参 ほうれん草 いんげん レンコン
16 金	牛乳 さつま芋	わかめ 御飯	味噌汁 煮魚 しらたきサラダ 果物	牛乳 ブルーベリーパイ	米 麩 ごま油 ごま パイシート しらたき	かわいい 牛乳 ハム 味噌 ホイップ	キャベツ 胡瓜 なめこ
17 土	牛乳		焼きそば スープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	中華麺	豚肉 ヨーグルト	ピーマン もやし 玉葱 人参 キャベツ
19 月	牛乳 せんべい	御飯	すまし汁 鶏の胡麻味噌焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 ベルベットクッキー	米 小麦粉 ごま マカロニ マーガリン マヨネーズ	鶏肉 味噌 牛乳 ハム 卵	しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 胡瓜
20 火	麦茶 チーズ	御飯	もずくスープ プルコギ風炒め バンサンスウ 果物	牛乳 チーズ揚げ	米 ワンタンの皮 ごま油 春雨	豚肉 豆腐 牛乳 かまぼこ	胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 もやし しめじ 葱
21 水	牛乳 ポーロ	御飯	けんちん汁 鮭のあけぼの焼き キャベツとワカメの酢の物 (果物)	牛乳 ゼリー ビスケット	米 ビスケット マヨネーズ	鶏肉 チーズ 牛乳 鮭	ごぼう 人参 大根 葱 キャベツ
22 木	牛乳 じゃが芋	パン	秋野菜シチュー もやしハムドレッシング 果物	麦茶 カレーちまき	米 小麦粉 チーズ マーガリン もち米 パン	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし ブロッコリー しめじ 葱
23 金	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 厚揚げのみぞれ煮 白菜のおひたし 果物	牛乳 ショートブレッド	米 小麦粉 マーガリン	鶏肉 味噌 牛乳 竹輪	白菜 胡瓜 なめこ 大根 ほうれん草 椎茸 人参
24 土	牛乳		エッグピラフ きのこスープ 果物	牛乳 ビスケット ゼリー	米 マーガリン ビスケット	ウインナー 卵 牛乳 ベーコン	玉葱 舞茸 しめじ 人参
26 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 油淋鶏風焼き きくらげサラダ (果物)	牛乳 グリーン蒸しケーキ	米 小麦粉 マーガリン	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 味噌	大根 キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 葱
27 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 まさご揚げ 小松菜の磯和え (果物)	牛乳 スイートポテト	米 麩 さつま芋 マーガリン	鶏肉 卵 しらす 牛乳 豆腐 味噌	えのき 小松菜 人参
28 水	牛乳 さつま芋		ミートソースパスタ ベーコンとレタスのスープ ツナサラダ 果物	麦茶 きな粉おはぎ	スパゲティ もち米 米	豚肉 牛肉 チーズ ツナ きな粉 ベーコン	玉葱 人参 なす セロリ キャベツ 胡瓜 エリンギ
29 木	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 カジキのチーズピカタ いんげんともやしの胡麻和え (果物)	麦茶 黒ゴマプリン	米 ごま 小麦粉	牛乳 チーズ 味噌 カジキ 生クリーム ホイップ 豆腐 卵	葱 いんげん もやし
30 金	牛乳 ポーロ		バターチキンカレー スープ 大根サラダ 果物	牛乳 お化けマフィン	マーガリン マヨネーズ 米 ケーキミックス	豚肉 ヨーグルト ハム 生クリーム 卵 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 大根 胡瓜 南瓜
31 土	牛乳		焼きそば スープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	中華麺	豚肉 ヨーグルト	ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ

◎ 納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

作成 栄養士 山崎

◎ 砂糖は三温糖を使用しています

◎ 出汁はかつおと煮干しからとっています