



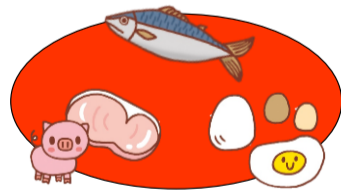
日 月	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん	精白米			午前 お茶 味しらべ
	関東煮	さといも 三温糖 つきこんにやく	鶏もも肉 ちくわ 糸切昆布 だしパック	だいこん にんじん	午後 牛乳 おととと
3 火	豚丼	精白米 糸こんにやく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午前 牛乳 お子様せんべい
	チンゲン菜のすまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん チンゲン菜 スイートコーン	午後 牛乳 オレンジ
4 水	豆乳みそ汁		鶏もも肉 だしパック 白みそ 無調整豆乳	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう	午前 牛乳 マンナポーロ
	いわしの梅煮		いわし梅煮		午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン
5 木	塩もみ野菜	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり		きゅうり キャベツ にんじん	午後 牛乳 (3歳以上) ばかうけ青のり
	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午前 牛乳 Nアンパンマンのソフトせんべい
6 金	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	午後 牛乳 (手) ふかしも
	中華スープ	ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン	午後 牛乳 カステラ長崎
7 土	学級スティックチーズ		スティックチーズ		午後 牛乳 カステラ長崎
	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
9 月	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お菓子
10 火	休日				午前
	【スポーツの日】				午後
11 水	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルー	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	午前 お茶 きなこ餅
	フレンチサラダ	キャノーラ油 三温糖		キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん	午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
12 木	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	ごはん	精白米			午後 牛乳 (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)
13 金	和風カレーうどん	干しうどん キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口	豚もも肉 油揚げ だしパック	にんじん ねぎ たまねぎ	午前 牛乳 白い風船ミルククリーム
	ほうれんそうのごまあえ	白すりごま		ほうれんそう	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん
14 土	ごはん	精白米			午後 牛乳 (3歳以上) 薄型Kういろ
	もやしと小松菜のスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	緑豆もやし にんじん こまつな スイートコーン	午前 牛乳 1才からのかっぱえびせん
15 日	中華あんかけハンバーグ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ水煮 干ししいたけ	午後 牛乳 (手) 大学芋
	さんまごはん	精白米 三温糖	ちくわ だしパック さんま生薬煮	にんじん ぶなしめじ	午後 牛乳 ハイハイ
16 月	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	にんじん スイートコーン えのきたけ	午後 牛乳 ソフトサラダ
	柿のサラダ	三温糖 キャノーラ油		きゅうり キャベツ かき	午後 牛乳 (3歳以上) 栗まん
17 火	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
18 水	(3歳未満) 国産やさしいゼリー	国産やさしいゼリー			午後 (3歳未満) お菓子
	ごはん	精白米			午後 牛乳 (3歳以上) 果汁100%ゼリー
19 木	はるさめスープ	はるさめ ごま油	ボンレスハム	にんじん ねぎ 干ししいたけ	午前 お茶 ビスコ (みるく&きな粉)
	チンジャオロース	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	にんじん ピーマン たけのこ水煮 たまねぎ	午後 牛乳 ぼたぼた焼き
20 金	ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き (3歳以上) 果汁100%ゼリー	牛乳		午後 牛乳 (3歳以上) 果汁100%ゼリー

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

～ 赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事をとりましょう！ ～

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、3つの色に分類分けしたものを「三食食品群」といいます。
 赤・黄・緑の三食群をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。
 体を丈夫にして、毎日元気いっぱい遊べるように、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましょう！



赤色のグループ:たんぱく質
 ⇒血や筋肉をつくる
 (血や筋肉や骨をつくり、体を大きくする)
 ⇒肉、魚、卵、牛乳、豆 など



黄色のグループ:脂質・糖質
 ⇒熱や力のもとになる
 (元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力をつくる)
 ⇒米、いも類、パン類、油 など



緑色のグループ:ミネラル、ビタミン
 ⇒体の調子を整える
 (病気になりにくく、風邪を引かない体にする)
 ⇒野菜、果物、きのこ類 など



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 ／ 火	ごはん	精白米			牛乳
	みそラーメン	中華麺 キャノーラ油 ごま油	豚もも肉 赤みそ	にんじん ねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	国産みかんゼリー
	蒸し餃子		焼き餃子		牛乳
	午後おやつ	源氏パイ (3歳以上) ハッピーターン	牛乳		源氏パイ (3歳以上) ハッピーターン
18 ／ 水	ごはん	精白米			牛乳
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	えのきたけ ねぎ	えびちび
	筑前煮	じゃがいも つきこんにやく 三温糖 キャノーラ油	鶏もも肉	れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ	牛乳
	午後おやつ	たべっ子BABY (3歳以上) サラダうす焼	牛乳		たべっ子BABY (3歳以上) サラダうす焼
19 ／ 木	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	牛乳
	れんこんの黒ごまサラダ	エッグケアマヨネーズ 黒すりごま		れんこん きゅうり にんじん	ココナッツサブレ
	国産ももゼリー	国産ももゼリー			牛乳
	午後おやつ	(3歳以上) ホイップクリーム	牛乳	バナナ (3歳以上) フルーツミックス	(3歳未満) バナナ (3歳以上) (手) バナナポート
20 ／ 金	栗ごはん	精白米 くり			牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ ねぎ にんじん	1才からのサッポロポテトベジブル
	さんまのオレンジ煮		さんまオレンジ煮		牛乳
	午後おやつ	(3歳未満) 厚切りバウムクーヘン (3歳以上) 原宿ドック	牛乳		(3歳未満) 厚切りバウムクーヘン (3歳以上) 原宿ドック
21 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			牛乳
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			牛乳
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
23 ／ 月	にんじんめし	精白米 三温糖	油揚げ ツナフレーク (まぐろ) だしパック	にんじん 干しいたけ	牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	えのきたけ 糸みつば	お茶
	ほうれんそうともやしのごまあえ	白すりごま 三温糖		ほうれんそう 緑豆もやし	牛乳
	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい	牛乳		カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
24 ／ 火	ごはん	精白米			牛乳
	みそ汁		油揚げ だしパック 白みそ	ねぎ はくさい だいこん	ミニぼんごさかな
	揚げ鶏のレモン醤油あえ	片栗粉 キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	お茶
	トマト			トマト	牛乳
	午後おやつ	(3歳以上) ぱりんご減塩	コアアリンご		コアアリンご (3歳以上) ぱりんご減塩
	ごはん	精白米			牛乳
25 ／ 水	豚すき	糸こんにやく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しいたけ	牛乳
	野菜のごま酢あえ	三温糖 白すりごま	しらす干し	にんじん きゅうり 緑豆もやし	ソフトな小魚せん
	午後おやつ	ホットケーキミックス 三温糖	牛乳	ココア	牛乳
	クロロールパン	クロロールパン			アンパンマンのおこめボール
26 ／ 木	鶏肉のトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	牛乳
	ごぼうのサラダ	白すりごま エッグケアマヨネーズ	ボンレスハム	ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン	牛乳
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 豆花クッキー	牛乳		きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 豆花クッキー
	ごはん	精白米			牛乳
27 ／ 金	けんちん汁	さといも 糸こんにやく キャノーラ油 ごま油	油揚げ だしパック	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	牛乳
	さばのみそ煮		さばのみそ煮		牛乳
	国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			牛乳
	午後おやつ	きらきら星のおせんべい (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味	牛乳		きらきら星のおせんべい (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味
28 ／ 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			牛乳
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			牛乳
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
30 ／ 月	ごはん	精白米			牛乳
	厚揚げの中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	お茶
	小松菜のナムル	ごま油 三温糖 白すりごま		こまつな にんじん 緑豆もやし	牛乳
	午後おやつ	プチスティック (3歳以上) きなこ棒	牛乳		プチスティック (3歳以上) きなこ棒
31 ／ 火	おぼけオムライス	精白米 キャノーラ油	鶏もも肉 (3歳未満) 錦糸玉子 (3歳以上) オムライス用玉子焼き	たまねぎ にんじん	牛乳
	かぼちゃのコンソメスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ スイートコーン	牛乳
	学級型抜きチーズ		型抜きチーズ		牛乳
	午後おやつ	新ハロウィンデザート	牛乳		新ハロウィンデザート

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手) 手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

10月の旬の食材

さつまいも、さといも、かき、くり、さけ、さんま など

～かき～



国歌や国花などがあるように、柿は日本の「国果」と呼ばれるものになります。古来より愛されている果物で、様々な料理に使われます。ビタミンCを非常に多く含んでいて、1個食べれば1日の必要量をほぼ摂取できます。色からもわかるように、プロビタミンAのβ-カロテンが豊富で、免疫力を高め、粘膜を丈夫に保つ働きがあり、寒い冬に向けて風邪などの予防に役立ちます。

熟してくると自然に甘くなる「甘柿」とずっと渋いままの「渋柿」がありますが、これは含有されるタンニンが水溶性から不溶性に変わるか変わらないかによるものです。渋柿は干し柿にしたり、アルコールや二酸化炭素を使って渋抜きし、タンニンを不溶性にして食べます。

給食では、13日(金)に「柿のサラダ」として提供します。