

| 日曜日 | 午前のおやつ (3歳未満児さん) | 園食 | 給食で使用している食材の種類と食べものの置き | | | 3時のおやつ | 給食の栄養価 | | | |
|-----|---------------------|---|----------------------------|--|---|---------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | 動物のたんぱく質 (肉や魚に由来する) | 植物のたんぱく質 (豆や卵に由来する) | 糖のたんぱく質 (パンや麺類に由来する) | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) | 繊維 (g) |
| 1 | バナナ | ご飯・手作りしめうまい・中華風ピクルス・チンゲン菜のスープ・グレープフルーツ | 鶏むね肉 | 米・ごま油・しめうまいの皮・白ごま・砂糖 | 玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・サラダ菜・きゅうり・人参・にんにく・チンゲン菜・グレープフルーツ | クラッカー ココア牛乳 | 439 | 0.9 | 477 | 1.2 |
| 2 | ヨーグルト | ご飯・揚げ魚のみぞれあんかけ・白和え・なすのおみそ汁・利用梨 | たら・油揚げ・鶏肉 | 米・白ごま・米油・白ごま | しょうが・大根・サラダ菜・厚揚げ・人参・干しいたけ・なす・玉ねぎ・利用梨 | ⑤ サラダ青果 お茶 | 468 | 1.5 | 505 | 1.6 |
| 3 | オレンジ | ご飯・チリコンカーン・春雨のサラダ・白菜のスープ・キウイ | 大豆水揚げ・鶏むね肉・ロースハム | 米・ベーコン・米油・和風ドレッシング | 玉ねぎ・セロリ・長ねぎ・にんにく・ピーマン・パセリ・きゅうり・白菜・人参・キウイ | ⑥ ガルシウムトースト 牛乳 | 516 | 2.9 | 577 | 3.3 |
| 4 | 果物・乳製品 お菓子等のおやつ | 焼うどん・お茶・果物 | 豚肉 | 玉うどん・米油 | キャベツ・人参・ピーマン・もやし・しいたけ・果物 | 果物・乳製品・お菓子等のおやつ | 461 | 1.3 | 521 | 1.7 |
| 6 | 飲むヨーグルト | ご飯・豚肉のガーリック焼き・ジャーマンポテト・もやしのおみそ汁・バナナ | 豚肉・油揚げ・鶏肉 | 米・砂糖・しいたけ・白ごま・ピーマン・バター | にんにく・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・しいたけ・白菜 | ⑦ ピクニック菓子 野菜ジュース | 514 | 1.1 | 542 | 1.4 |
| 7 | せんべい お茶 | ご飯・さばの竜田揚げ・ピーナッツ和え・にら玉汁・柿 | さば・卵 | 米・片栗粉・米油・ピーナッツバター | しょうが・サラダ菜・小松菜・人参・もやし・にら・玉ねぎ・柿 | ⑧ チヂミ 牛乳 | 530 | 1.3 | 571 | 1.4 |
| 8 | ヨーグルト | ご飯・マーボー豆腐・即席漬・わかめスープ・オレンジ | 豆腐・鶏むね肉 | 米・片栗粉・米油・砂糖・砂糖 | にんにく・しょうが・長ねぎ・干しいたけ・花枝のこ・グリーンピース・キャベツ・人参・きゅうり・わかめ・にら・オレンジ | ⑨ おいなりさん お茶 | 498 | 1.7 | 543 | 1.9 |
| 9 | りんごジュース | 園外保育(遠足)です。お家からお弁当と水筒(お水又はお茶)をお持ちください。お願い!デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いいたします。 | | | | アイス | *** | *** | *** | *** |
| 10 | バナナ | ご飯・れんごんのはさみ揚げ・酢の物・さんまのつみれ汁・ブルーベリーゼリー | 鶏むね肉・卵・スニキムミル・さんまのすり身・豆腐 | 米・片栗粉・米油・カレー粉 | 玉ねぎ・サラダ菜・きゅうり・みか・にら・わかめ・人参・長ねぎ | 幼児用ビスケット 牛乳 | 535 | 2.4 | 592 | 3.1 |
| 11 | 果物・乳製品 お菓子等のおやつ | カレーライス・牛乳・果物 | 豚肉・牛乳 | 米・しいたけ・米油・カレー粉 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・果物 | 果物・乳製品・お菓子等のおやつ | 478 | 1.0 | 522 | 1.2 |
| 14 | 野菜と果物のゼリー | ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ごぼうスティック・じゃがいものおみそ汁・グレープフルーツ | 生鮭・黒干し | 米・砂糖・バター・片栗粉・米油・白ごま・しいたけ | しょうが・玉ねぎ・キャベツ・人参・しいたけ・ピーマン・サラダ菜・ごぼう・わかめ・長ねぎ・グレープフルーツ | かぼちゃ 牛乳 | 531 | 1.8 | 573 | 2.2 |
| 15 | 卵ボーロ 牛乳 | ご飯・チキンナゲット・キャベツの甘酢和え・大根のおみそ汁・オレンジ | 鶏むね肉・豆腐・スキムミルク・ちくわ・油揚げ・黒干し | 米・米油・マヨネーズ・片栗粉・砂糖 | サラダ菜・キャベツ・人参・わかめ・しいたけ・長ねぎ・オリーブ | ⑩ じゃがいものピザ お茶 | 551 | 2.3 | 578 | 2.7 |
| 16 | バナナ | オムライス・海鮮サラダ・かぶのスープ・ぶどうゼリー | ウィンナー・卵 | 米・バター・米油 | 玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・冷凍ミックス・レタス・きゅうり・人参・かぶ・かぼちゃ | ビスケット 乳酸菌飲料 | 513 | 1.8 | 531 | 2.1 |
| 17 | オレンジ | ご飯・さんまの塩焼き・そうめんサラダ・ほうれん草のおみそ汁・りんご | さんま・ツナ缶・豆腐・黒干し | 米・そうめん・和風ドレッシング | サラダ菜・レタス・きゅうり・人参・厚揚げ・えのきたけ・長ねぎ・りんご | ⑪ 大学いも 牛乳 | 595 | 1.7 | 660 | 2.1 |
| 18 | 果物・乳製品 お菓子等のおやつ | ゆかりのおにぎり・豚汁・果物 | 豚肉・豆腐 | 米・白ごま・里いも | 白菜・人参・大根・しめじ・長ねぎ・果物 | 果物・乳製品・お菓子等のおやつ | 474 | 0.9 | 493 | 0.8 |
| 20 | 野菜ジュース | ご飯・豚肉と大根のみそ煮・ちくわの鹽田揚げ・キャベツのおみそ汁・バナナ | 豚肉・ちくわ・黒干し | 米・砂糖・米油・天ぷら粉・まめ油 | 大根・人参・しいたけ・長ねぎ・しょうが・キャベツ・えのきたけ・バナナ | かぼちゃいせん 牛乳 | 475 | 0.9 | 515 | 1.1 |
| 21 | オレンジ | メープルパン・鮭のパン粉焼き・粉ふきいも・人参のグレース・かぼちゃのポタージュ・キウイ | 生鮭・粉チーズ・牛乳 | メープルパン・バナナ・砂糖・米油・白ごま・しいたけ・粉チーズ・バター・小麦粉 | パセリ・サラダ菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・キウイ | ヨーグルト | 426 | 1.6 | 445 | 1.9 |
| 22 | バナナ | ラーメン・キャベツとたくあんのみみ漬・お茶・りんごゼリー | ロースハム・卵・なると | 中華麺・白ごま | ほうれん草・コーン缶・長ねぎ・キャベツ・人参・たくあん | せんべい 乳酸菌飲料 | 525 | 2.0 | 572 | 2.5 |
| 23 | 乳酸菌飲料 | ご飯・おから入りハンバーグ・ほうれん草のバター炒め・中華スープ・柿 | 鶏むね肉・おから・卵・牛乳 | 米・米油・砂糖・ベーコン・バター | 玉ねぎ・サラダ菜・ほうれん草・コーン缶・人参・にら・柿 | ⑫ 揚げおにぎり お茶 | 562 | 1.5 | 584 | 2.0 |
| 24 | 野菜と果物のゼリー | ご飯・白身魚のねぎみそ焼き・切り昆布の黒物・さつまいも・りんご | たら・さつまいも・油揚げ・黒干し | 米・砂糖・米油・さつまいも | 長ねぎ・しょうが・サラダ菜・切り昆布・人参・干しいたけ・口直し・りんご | ⑬ マーラーカオ 牛乳 | 613 | 1.7 | 701 | 2.0 |
| 25 | 果物・乳製品 お菓子等のおやつ | 焼肉丼・豆腐とわかめのおみそ汁・果物 | 豚肉・豆腐 | 米・米油・白ごま | 玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・しょうが・わかめ・長ねぎ・果物 | 果物・乳製品・お菓子等のおやつ | 527 | 1.0 | 526 | 1.2 |
| 27 | ぶどうゼリー | ご飯・肉じゃが・ツナ和え・めかぶのおみそ汁・グレープフルーツ | 豚肉・ツナ缶・豆腐・黒干し | 米・しいたけ・米油・砂糖・和風ドレッシング | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・コーン缶・わかめ・長ねぎ・グレープフルーツ | せんべい 飲むヨーグルト | 475 | 1.5 | 569 | 1.8 |
| 28 | りんごジュース | ご飯・さんまのかぼ焼き・マカロニサラダ・白菜のおみそ汁・オレンジ | さんま・ロースハム・黒干し | 米・片栗粉・米油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ | サラダ菜・きゅうり・人参・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ | パウムクーヘン 牛乳 | 699 | 1.3 | 733 | 1.7 |
| 29 | バナナ | ご飯・ミートローフ・れんごんのカレー炒め・わかめスープ・キウイ | 鶏むね肉・ロースハム・スニキムミル | 米・米油・パン粉・ベーコン・米油 | 玉ねぎ・ミックスベジタブル・サラダ菜・れんごん・人参・パセリ・わかめ・えのきたけ・かぼちゃ・キウイ | ⑭ はせんべい お茶 | 473 | 1.9 | 534 | 2.5 |
| 30 | せんべい お茶 | 納豆ご飯・ぶり大根・かぼちゃの天ぷら・根菜のおみそ汁・柿 | ひきわり納豆・ぶり・油揚げ・黒干し | 米・砂糖・天ぷら粉・米油・里いも | 大根・しょうが・かぼちゃ・ごぼう・れんごん・人参・長ねぎ・しいたけ・柿 | コーンブレック 牛乳 | 582 | 1.1 | 646 | 1.3 |
| 31 | 乳酸菌飲料 | ミニクワッサン・秋野菜のシチュー・レタスとトマトのサラダ・お茶・りんご | 豚肉・ピザ用チーズ | ミニクワッサン・さつまいも・シチューの素・バター | 玉ねぎ・人参・コーン缶・しめじ・ブロッコリー・レタス・きゅうり・わかめ・トマト・りんご | かぼちゃプリン 手作りクッキー | 692 | 2.5 | 674 | 2.9 |

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物をふやしましょう。」

月平均栄養価 総摂取(7日)：エネルギー1515kcal、たんぱく質194g、脂質139g、繊維115g
目標(7日)：エネルギー1553kcal、たんぱく質205g、脂質156g、繊維131g

○田印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
○田印のある日は、『手作りおやつの日』です。
○お茶は「薬茶」になります。
○献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
○玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
○お迎えの時にぜひご覧ください。
＜おねがい＞
○途中で帰宅するお父さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

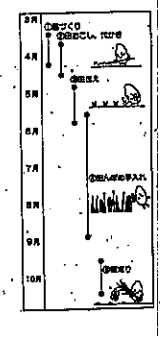
毎月19日は食育の日
家族そろって楽しく食事を
回しましょう!!

＜お知らせ＞
○9日(木) お弁当の日(園外保育)
○10日(金) 季節のご飯給食
○16日(木) 保護生会お楽しみ給食
○21日(火)・31日(金) パン給食
○22日(水) 雑給食
※24日(金) すいかお弁当の日

＜今月、給食で使用している予定の利用産食材です。＞
米・じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、大根、玉ねぎ、にら、にんにく、長ねぎ
ピーマン、梨、わかめ
※利用産食材は、十師の果実産物販売所の皆さんが作ったものです。(ご引用ありがとうございます。)

＜給食だより＞
秋は、新米や魚介、野菜・果物等の収穫物が多く、いろいろな地域で収穫祭等も行われます。
食べ物を食べられることに感謝の気持ちを持つと同時に、農業や漁業、畜産業を営んでいる人たちが食に携わっている人たちに感謝の気持ちを持って食べ物をおいしく味わい楽しみましょう。

食育は自然がつくってくれた人とつながっていることを話しましょう



種もみから米ができるまで

- ① 苗づくり
お米の種は、田んぼの田植えから始まります。お米の種は、お米の種をまき、お米の苗を育てていきます。
- ② 田おとし、代かき
お米の種をまき、お米の苗を育てていきます。お米の種をまき、お米の苗を育てていきます。
- ③ 田植え
お米の種をまき、お米の苗を育てていきます。お米の種をまき、お米の苗を育てていきます。

種もみから米ができるまでに、半年以上の期間と多くの労力がかけられています。お米は、お米の種をまき、お米の苗を育てていくことが大切です。

今月の行事食・郷土食
別の食卓を準備しました

○給食
※今月から平成26年度産利用町産環境保全米(お米)とめぼれを使用します!!
○利用産(農・畜・水産物)
○雑給食
○れんごんのはさみ揚げ
さんま・鮭・さばの秋魚、さつまいも・里いも・かぼちゃ・ごぼう・梨・柿など、秋の野菜や果物を給食でたくさん食べたいと思います(※)。
※28日(火)は、すいかお弁当が育てた「さつまいも」で焼きいも会をします(門)!