



令和6年度 10月献立表



認定こども園ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 か	~しゅんのあじこんだて~ あきやさいかれー かみかみさらだ ごーるどきうい	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	米・油・さつま芋 じゃが芋・いりごま 砂糖・ごま油	牛肉 さきいか	にんにく・玉ねぎ・人参・舞茸 しめじ・大根・ごぼう・きゅうり ゴールドキウイ	カレー粉・醤油 ウスター・コンソメ カレールウ 酢・塩
2 すい	ごはん さけのしおやき ぼてとさらだ ほうれんそうのみそしる	牛乳 バナナ	★フルーツヨーグルト	米 じゃが芋・マヨネーズ	鮭 ハム 油揚げ・味噌 ★無糖ヨーグルト	きゅうり・コーン・人参 ねぎ・ほうれん草★バナナ 玉ねぎ・えのき★みかん缶	コンソメ・レモン汁 塩・こしょう 鰹だし・煮干しだし
3 もく	~まめまめこんだて~ ごはん おからだんご ぶろっこりー たまごすーぷ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★げんまいふれーく すなつく	米・油・砂糖 じゃが芋・米粉 ★玄米フレーク ★マシュマロ	おから 卵・ささみ	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・ブロッコリー・レタス	酢・みりん 鶏がら・ケチャップ 塩・醤油・酒
4 きん	ごはん さわらのてりやき じゃがいものかれーきんぴら あすかじる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米 砂糖・いりごま じゃが芋・油	鰯 竹輪 鶏肉・味噌・牛乳	生姜 人参・ピーマン 大根・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	醤油・酒・みりん カレー粉 煮干しだし・鰹だし
5 ど	はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・ピーマン バナナ	ハヤシルウ ケチャップ
7 げつ	まーぼーなすどん ばんさんすー おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなつく	米・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖・油 ★麩★バター	豚ひき肉・豆腐・味噌 ハム・卵 ★きな粉	生姜・にんにく・玉ねぎ 茄子・人参・椎茸・ねぎ オレンジ	テンメンジャン 酒・みりん・塩 鶏がら・酢・醤油
8 か	~おべんとうび~	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★みにくるわっさん	★パイシート	★卵		★いちごジャム
9 すい	むぎごはん さばのにつけ もやしのごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう げんえんぱりんこ	米・押麦 砂糖 すりごま	鯖 かにかま・油揚げ・味噌 ★無糖ヨーグルト	生姜・もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・なめこ・ねぎ ★バナナ★みかん缶★パン缶	醤油・酒・みりん 塩・煮干しだし 鰹だし
10 もく	ごはん ささみのいそべやき ぶろっこりーとつなのさらだ じゃがいものすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 マヨネーズ・片栗粉 砂糖・すりごま じゃが芋	ささ身・青のり ツナ	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・えのき	鶏がら 醤油・みりん 鶏がら・塩・酒
11 きん	たまごさらだばん ぼーくびーんず ばなな	牛乳 チーズ	★こまつなとつなの みそおにぎり	ロールパン マヨネーズ・じゃが芋 砂糖★米★ごま油	卵・ハム 豚肉・大豆 ★ツナ★味噌★鰹節	キャベツ・きゅうり にんにく・玉ねぎ・人参 トマト缶・バナナ ★小松菜	塩・こしょう ケチャップ・ウスター コンソメ・醤油
12 ど	ちきんらいす やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ	ケチャップ・塩 こしょう・コンソメ
15 か	ごはん きつしゅ こーるすろーさらだ みねすとろーね	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋・油	生クリーム・チーズ 豆腐・卵・ベーコン 豚肉・大豆	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン にんにく・トマト缶	塩・こしょう コンソメ ケチャップ 酢
16 すい	さばそぼろどん とうふのみそしる りんご	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★ばななむしばん	米・油・砂糖 ★ホットケーキ粉	鯖水煮缶・卵・味噌 豆腐・油揚げ・わかめ ★牛乳★卵	人参・玉ねぎ・椎茸・生姜 ねぎ りんご★バナナ	醤油・みりん・酒 塩・煮干しだし 鰹だし
17 もく	むぎごはん とうふのまさごあげ おんやさい はるさめすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぎょうざのかわびざ	米・押麦 片栗粉・油 さつま芋・春雨 ★餃子の皮	鶏ひき肉 豆腐・えび・ちりめんじゃこ 鶏肉 ★チーズ	人参・ねぎ・生姜 ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・えのき ★玉ねぎ★ピーマン	醤油・酒・塩 鶏がら ★ケチャップ
18 きん	ごはん にくじゃが やしししゃも ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米 じゃが芋・油 こんにゃく 砂糖	豚肉 ししゃも	玉ねぎ・人参・いんげん バナナ	煮干しだし・鰹だし 醤油・塩・みりん 酒

★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



令和6年度 10月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
19	ど かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールウ
21	げつ ごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりー わんたんすーぶ	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米・油・ごま油 小麦粉・砂糖 ワントンの皮 ★砂糖★いりこま	豚肉 ベーコン ★煮干し★ゆで大豆	ブロッコリー 玉ねぎ・にら・人参	こしょう・塩 ケチャップ ウスター・みりん 鶏がら・醤油・酒
22	か ごはん たまごやき すいーとぼてとさだ とんじる	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 さつま芋・マヨネーズ 里芋 ★片栗粉★砂糖	卵・ひじき・桜えび 豚肉・味噌 ★牛乳★きな粉	ねぎ・きゅうり・コーン 大根・白菜・ごぼう	鰹だし・醤油 塩・みりん・こしょう 煮干しだし
23	すい むぎごはん さばのおやき こまつなのおかかあえ もずくじる	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう さっぽろぼてと	米・押麦 砂糖	鯖 鰹節 もずく・かまぼこ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ	塩 醤油・みりん 昆布だし・鰹だし
24	もく ～かるしうむこんだて～ ごはん こうやのたまごとし かるしうむさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット 	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 片栗粉・砂糖 マヨネーズ すりごま	卵・かまぼこ・高野豆腐 鶏肉・ひじき・ツナ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切り干し大根・小松菜 オレンジ	鰹だし・煮干しだし 醤油・塩・酒 みりん 酢
25	きん ～かみかみこんだて～ ごはん あじのたつたあげ きゅうりのぱりぱりづけ ごもくじる	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米 片栗粉・油 砂糖・ごま油 里芋	鰹 油揚げ	生姜 きゅうり ごぼう・人参・大根・ねぎ	鰹だし 酒・醤油 酢・みりん・塩
26	ど おやこどん おれんじ	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ オレンジ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
28	げつ かれーうどん みもぎさらだ ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	★さつまいも おにぎり	うどん・片栗粉 油・砂糖 ★米★さつま芋 ★黒ごま	豚肉・油揚げ 卵	しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・キャベツ バナナ	カレー粉・醤油 昆布だし・鰹だし 酒・みりん・塩 カレールウ・酢
29	か ごはん あつあげとじゃがいものそぼろに きゅうりのすのもの りんご	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 じゃが芋・油 砂糖・すりごま 片栗粉	厚揚げ・豚ひき肉 わかめ・ちりめんじゃこ	人参・いんげん・玉ねぎ きゅうり りんご	醤油・塩・みりん 酒・酢
30	すい ～はろういん～ かれーびらふ かぼちゃころつけ ぶろっこりー やさいすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★みるくくりーむ さんど	米・バター パン粉・小麦粉・油 ★ロールパン ★小麦粉★バター ★砂糖★いりこま	ツナ 卵・豚ひき肉・牛ひき肉 ★牛乳 ★ホイップクリーム	ミックスベジタブル・玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ・人参・えのき	コンソメ・カレー粉 塩・お好みソース 醤油・みりん・酒 ★オレンジジュース
31	もく ～たんじょうかい～ さんしょくごはん はんぱーぐ なぱりたん とうにゅうすーぶ	牛乳 バナナ	★ゼリーばふえ	米 パン粉 スパゲティ バター・さつま芋 ★砂糖★いりこま	大豆・わかめごはん素 豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐 卵・牛乳 ベーコン・豆乳 ★ホイップクリーム	人参 玉ねぎ ピーマン・にんにく しめじ	ナツメグ・コンソメ こしょう・ウスター お好みソース・塩 ケチャップ★※アガー ★たべっこどうぶつ ★オレンジジュース



ごはんをしっかりと食べましょう！

爽りの秋です。今月からミライズにじの米も新米になります。先祖代々受け継がれてきた日本人の主食『ごはん』は子どもたちが元気に動くためのエネルギーになります。ごはんの栄養や健康効果について紹介します。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

*エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

*良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。



*ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミンやミネラルが含まれています。特に胚芽米や七分付米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。



*食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★健康面での効果

*噛む力が育つ

粒状のごはんはパンや麺といった粉からつくる食品と比較して、噛み応えがあります。口の中でまとまりやすく、自然と噛む力を養うことができます。

*お米を中心にする献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さのあるごはんは副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。ごはんを中心とした日本の食事は栄養バランスが良い健康食として世界から注目されています。

*消化機能が未発達の子どもの最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担のかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

