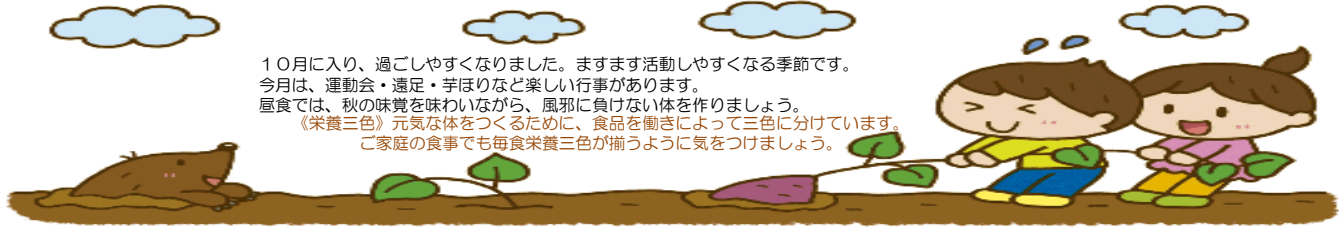




10月に入り、過ごしやすくなりました。ますます活動しやすくなる季節です。  
今月は、運動会・遠足・芋ほりなど楽しい行事があります。  
屋食では、秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作しましょう。  
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。  
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



| 日付         |           | 献立                                                          | 働 き (材 料)                                                        |                                  |                                                          |                                                            |
|------------|-----------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|            |           |                                                             | □熱や力の素となるもの（黄色）                                                  | ○血や肉や骨となるもの（赤色）                  | △体の調子を整えるもの（緑色）                                          | 調味料など                                                      |
| 2日<br>(月)  | 昼食        | 五目味噌ラーメン<br>おにぎり<br>果物                                      | 中華麺。<br>米。                                                       | 煮豚、ゆで卵。<br>                      | 人参、もやし、コーン缶、青ネギ。<br>刻み昆布（加工品）。                           | 味噌ラーメンスープ、こしょう。                                            |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>豆腐ドーナツ<br>ポークカレー                                      | 小麦粉、砂糖、サラダ油。                                                     | 豆腐。<br>豚肉。                       |                                                          | 塩。                                                         |
| 3日<br>(火)  | 昼食        | じゃこ入りサラダ<br>ももゼリー                                           | 米、ジャガイモ、米粉、<br>サラダ油。<br>無添加フレンチドレッシング。                           | ちりめん雑魚。<br>                      | 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、<br>りんご、福神漬。<br>ブロッコリー、胡瓜、人参。<br>ももゼリー。   | カレー粉、オイスターソース、<br>ウスターソース、カレールウ、<br>トマトケチャップ、塩、こしょう、<br>塩。 |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>とろけるプリン（豆乳）<br>三色丼                                    |                                                                  | 牛乳<br>プリン（豆乳）加工品。                |                                                          |                                                            |
| 4日<br>(水)  | 昼食        | すまし汁<br>お月見ゼリー（みかん・ぶどう味）                                    | 米、砂糖。<br>                                                        | 鶏ミンチ、卵。<br>豆腐。                   | ほうれん草、人参。<br>人参、えのき茸、青ねぎ。<br>お月見ゼリー。                     | みりん、醤油。<br>醤油、塩、削り節、出し昆布。                                  |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>ふかしさつま芋                                               |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |
| 5日<br>(木)  | 昼食        | チキンライス<br>ハンバーグ（豚肉）<br>三度豆のサラダ<br>コンソメスープ<br>レモンゼリー         | 米、サラダ油。<br>ごまドレッシング。                                             | 鶏肉。<br>ハンバーグ（半加工品）。              | 玉ねぎ、ピーマン、人参。<br>三度豆、人参。<br>玉ねぎ、人参、パセリ。<br>レモンゼリー。        | トマトケチャップ、塩、こしょう。<br>デミグラスソース。<br>塩。<br>野菜ブイヨン。             |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>おからクッキー                                               |                                                                  | 牛乳                               |                                                          |                                                            |
| 10日<br>(火) | 昼食        | いも栗ごはん<br>鯖の生姜煮<br>モロッコいんげんとうま煮<br>みそ汁<br>果物                | 米、さつま芋、もち米。<br>砂糖。<br>砂糖。<br>                                    | 鯖。<br>京揚げ。<br>                   | 栗。<br>生姜。<br>人参、モロッコインゲン、刻み昆布。<br>大根、しめじ茸、青ねぎ。           | 塩。<br>みりん、醤油。<br>みりん、醤油、だし汁。<br>味噌、削り節。                    |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>マカロニきな粉                                               |                                                                  | 牛乳                               |                                                          |                                                            |
| 11日<br>(水) | 昼食        | わかめごはん<br>大豆ひじきコロッケ<br>ごぼうの天ぷら<br>グリーンアスパラ塩ゆで<br>かき卵汁<br>果物 | 米。<br>サラダ油。<br>サラダ油。<br>                                         | 大豆ひじきコロッケ（半加工品）。<br>卵。<br>       | わかめごはんの素。<br>ごぼう。<br>グリーンアスパラ。<br>玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。       | トマトケチャップ、ウスターソース。<br>塩。<br>塩。<br>醤油、塩、削り節、出し昆布。            |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>人参マフィン                                                |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |
| 12日<br>(木) | 昼食        | 全粒入り白パン<br>マカロニグラタン<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>ジュリアンスープ<br>果物         | 全粒入り白パン。<br>マカロニ、<br>サラダ油、小麦粉。<br>ノンエッグマヨネーズ。<br>オリーブ油、ベーコン。<br> | ツナ缶。<br>牛乳、ナチュラルチーズ。<br>         | 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ。<br>ブロッコリー。<br>キャベツ、セロリ、人参、パセリ。          | 塩、こしょう。ホワイトソース。<br>無添加ブイヨン、塩。<br>塩。<br>無添加ブイヨン、塩、こしょう。     |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>じゃこ入りのり巻き                                             |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |
| 13日<br>(金) | 昼食        | 中華丼<br>わかめスープ<br>黄桃缶                                        | 米、ごま油、サラダ油、<br>片栗粉。<br>ごま。<br>                                   | 豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝。<br>               | 白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、<br>エリンギ茸、干し椎茸、生姜。<br>わかめ、えのき茸、にら。<br>黄桃缶。 | 塩、醤油、オイスターソース、<br>鶏がらスープ。<br>醤油、こしょう、鶏がらスープ。               |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>さつま芋パイ                                                |                                                                  | 牛乳                               |                                                          |                                                            |
| 16日<br>(月) | 昼食        | ごはん<br>鮭のフライ<br>ひじき五目煮<br>みそ汁<br>りんごゼリー                     | 米。<br>サラダ油。<br>砂糖、サラダ油、ごま油。<br>                                  | 鮭のフライ（半加工品）。<br>京揚げ。<br>         | 芽ひじき、ごぼう、人参、むき枝豆。<br>玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ。<br>りんごゼリー。            | トマトケチャップ、ウスターソース。<br>みりん、醤油、だし汁。<br>味噌、削り節。                |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>フライビーンズ ポップコーン                                        |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |
| 17日<br>(火) | 昼食        | 牛丼<br>胡瓜の酢の物<br>みそ汁<br>ラ フランスゼリー                            | 米、砂糖、サラダ油。<br>砂糖、ごま油。<br>さつま芋。<br>                               | 牛肉。<br>ちりめん雑魚。<br>京揚げ。<br>       | 玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。<br>わかめ、胡瓜。<br>人参、青ねぎ。<br>ラ フランスゼリー。      | みりん、醤油。<br>酢、醤油、塩。<br>味噌、削り節。                              |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>りんごのタルト                                               |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |
| 19日<br>(木) | 昼食        | チャーハン<br>ほうれん草シュウマイ<br>中華スープ<br>果物                          | 米、サラダ油、ごま油。<br>春雨（馬鈴薯）、ごま油。                                      | 焼き豚。<br>ほうれん草シュウマイ（加工品）。<br>かい柱。 | 玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。<br>エリンギ茸、青ねぎ。<br>                         | 醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ。<br>鶏がらスープ、醤油、こしょう。                       |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>じゃがいももち                                               |                                                                  | 牛乳                               |                                                          |                                                            |
| 20日<br>(金) | 昼食        | きつねうどん<br>若菜おにぎり<br>果物                                      | うどん、砂糖。<br>米。<br>                                                | 京揚げ、人参型さつま揚げ。<br>                | ほうれん草、人参、青ねぎ。<br>若菜おにぎりの素。<br>                           | みりん、<br>醤油、塩、削り節、出し昆布。                                     |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>じゃこトースト                                               |                                                                  | 牛乳                               |                                                          |                                                            |
| 23日<br>(月) | 昼食        | ホットドック<br>ポテトサラダ<br>コーンクリームスープ<br>甘夏みかんゼリー                  | パン。<br>ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。<br>                                     | ウィンナー（チキン）。<br>ツナ缶。<br>牛乳、生クリーム。 | 枝豆（冷凍）、人参、胡瓜。<br>コーン缶、玉ねぎ、パセリ。<br>甘夏みかんゼリー。<br>          | トマトケチャップ。<br>塩。<br>無添加ブイヨン、塩、こしょう。                         |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>豆乳パンケーキ                                               |                                                                  | 牛乳。                              |                                                          |                                                            |



| 日付         |    | 献立                                            | 働 き (材 料)         |                        |                                           |                    |
|------------|----|-----------------------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------------------|--------------------|
|            |    |                                               | □熱や力の素となるもの（黄色）   | ○血や肉や骨となるもの（赤色）        | △体の調子を整えるもの（緑色）                           | 調味料など              |
| 24日<br>(火) | 昼食 | ごはん    ぶりかけ<br>いわしの梅醤油煮<br>れんこんのきんぴら<br>プチトマト | 米。<br>砂糖、ごま油。<br> | いわしの梅醤油煮。<br>豚ミンチ。<br> | ゆかり。<br>生姜。<br>れんこん、人参、三度豆。<br>プチトマト。<br> | みりん、醤油。<br>みりん、醤油。 |

|            |           |                                             |                        |                             |                                        |                                      |
|------------|-----------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
|            |           | みそ汁<br>果物                                   | ジャガイモ。                 | 京揚げ。                        | 白菜、えのき茸、青ねぎ。                           | 味噌、削り節。                              |
|            | 午後<br>おやつ | ヨーグルト<br>ビスケット レーズン                         |                        | ヨーグルト。                      |                                        |                                      |
| 25日<br>(水) | 昼食        | かき揚げ丼                                       | 米、さつまい、<br>てんぷら粉、サラダ油。 | エビ（冷凍）。                     | 玉ねぎ、人参、みつば。                            | みりん、醤油、だし汁。                          |
|            |           | しろ菜のおかか和え                                   | 砂糖。                    | 花かつお、さつま揚げ。                 | しろ菜、人参。                                | みりん、醤油。                              |
|            |           | ぶどうゼリー                                      |                        |                             | ぶどうゼリー。                                |                                      |
| 26日<br>(木) | 昼食        | 牛乳<br>きな粉団子                                 | 小麦粉、片栗粉、砂糖。            | きな粉。                        |                                        | 塩。                                   |
|            |           | スパゲッティナポリタン                                 | スパゲッティ、オリーブオイル、<br>米粉。 | 豚肉。                         | 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、<br>ホールトマト、パセリ。      | トマトケチャップ、<br>無添加ブイヨン、塩。              |
|            |           | グリーンサラダ                                     | 手作りごまドレッシング。           | プロセスチーズ。                    | レタス、胡瓜。                                | 塩、醤油、酢。                              |
| 27日<br>(金) | 昼食        | ヨーグルト                                       |                        | ヨーグルト。                      |                                        |                                      |
|            |           | 牛乳<br>おにぎり                                  | 米。                     | 牛乳<br>大豆ひじきおにぎりの素。          |                                        |                                      |
|            |           | 味付けごはん                                      | 米、砂糖、サラダ油。             | 鶏肉。                         | 人参、ごぼう、こんにゃく、<br>干し椎茸、刻みのり。            | みりん、醤油。                              |
| 30日<br>(月) | 昼食        | 花形がんもとかぼちゃの含煮<br>スナップエンドウの塩ゆで<br>すまし汁<br>果物 | 砂糖。                    | 花形がんも。                      | かぼちゃ。<br>スナップエンドウ。<br>えのき茸、人参、みつば。     | みりん、醤油、だしの素。<br>塩。<br>醤油、塩、削り節、出し昆布。 |
|            |           | 牛乳<br>スイートポテト                               | さつまいも、砂糖。              | 牛乳。                         |                                        | 塩。                                   |
|            |           | 古代米ごはん<br>わかさぎのから揚げ<br>野菜炒り煮<br>すまし汁<br>果物  | 米、黒米。<br><br>砂糖、ごま油。   | わかさぎのから揚げ（半加工品）。<br><br>豆腐。 | 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。<br>人参、えのき茸、青ねぎ。   | 塩。<br><br>みりん、醤油。<br>醤油、塩、削り節、出し昆布。  |
| 31日<br>(火) | 昼食        | 牛乳<br>ジャムトースト                               | 食パン。                   | 牛乳。                         | いちごジャム。                                |                                      |
|            |           | きのこピラフ                                      | 米、オリーブ油。               | ツナ缶。                        | 玉ねぎ、人参、椎茸、<br>しめじ茸、エリンギ茸。              | 醤油、無添加ブイヨン、<br>塩、こしょう。               |
|            |           | ボイルウィンナー<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>かぼちゃスープ<br>みかんゼリー | ノンエッグマヨネーズ<br>ベーコン。    | ウィンナー（ポーク）。                 | ブロッコリー。<br>かぼちゃ、人参、玉ねぎ、パセリ。<br>みかんゼリー。 | 塩。<br>無添加ブイヨン、塩、こしょう。                |
|            | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>バナナ米粉ケーキ                              |                        | 牛乳                          |                                        |                                      |
|            |           |                                             | バナナ米粉ケーキ（加工品）。         |                             |                                        |                                      |



監修：片岡 恵子（栄養士）

～お知らせ～

～朝ごはんを食べましょう～

- \*だしは、煮干し・削り節（さば節）・だし昆布などでとっています
- \*生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- \*地元吹田の平野農園（江坂町）の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
- \*その他、食の安全を考え加工品・調味料におきまして也十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょうね。

今年の仲秋の名月(十五夜)  
10月4日です。  
お月見ゼリーを食べます。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、**一緒に**が「自分で食べたい」と感じること。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、**子どもたち**は自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。





いただきます  
ごちそうさま

お知らせ

運動会 10月6日 金曜日  
遠足 10月18日 水曜日  
\* 昼食お休みです。

10月は、収穫の時期です。  
園で育てたさつま芋・栗・柿などを収穫します。  
栗は、昼食の食材として使い、  
さつま芋は、芋ほりをして家に持ち帰ります。  
どうぞ、お楽しみに。

つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)  
牛乳と果物又はゼリー等を食べます。

どんぐり組は、昼食時にデザート(果物又はゼリー)を食べます。  
午後おやつは、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。  
尚、食べやすさを考えメニューを一部変更することがあります。  
ご了承ください。