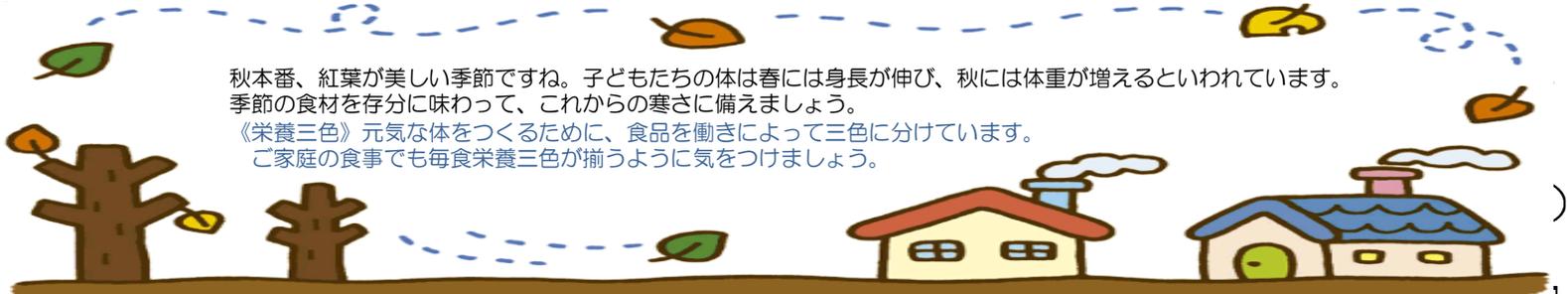




秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

《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	栄養三色				
		口熱や力の素となるもの(黄色)	〇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	
1日 (水)	昼食	全粒入り白パン 鶏肉トマト煮 アスパラの塩茹で 粉ふきいも コンソメスープ 果物	全粒入り白パン。 米粉、オリーブ油。 ジャガイも、オリーブ油。 オリーブ油。	鶏肉。 ナチュラルチーズ。 	玉ねぎ、しめじ茸、カットトマト、パセリ。 グリーンアスパラ。 玉ねぎ、人参、パセリ。	醤油、塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳 ちりめん雑魚。		
2日 (木)	昼食	オムライス 豆腐ハンバーグ ABCマカロニスープ マスカットゼリー	米、バター、サラダ油。 ABCマカロニ。 	鶏肉、卵。 豆腐ハンバーグ(加工品)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 人参。 マスカットゼリー。 	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	ヨーグルト ビスケット ポップコーン	ビスケット、ポップコーン。	ヨーグルト		
7日 (火)	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪の磯部焼き すまし汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 サラダ油。	塩鮭。 ハム(ポーク)。 竹輪。 豆腐。 	パセリ。 胡瓜、人参。 青のり。 えのき茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋。	牛乳		
8日 (水)	昼食	若菜ごはん 野菜コロッケ エビとブロッコリーの炒め物 豚汁 ももゼリー	米。 サラダ油。 片栗粉、ごま油。	コロッケ(半加工品)。 エビ。 豚肉、京揚げ。 	若菜ごはんの素。 ブロッコリー、ねぎ、生姜。 ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ。 ももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。 酒、醤油、塩、だしの素。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖。	牛乳 きな粉。		
9日 (木)	昼食	焼きそば 国産焼き餃子 わかめスープ 果物	中華そば、サラダ油。 ごま。 	豚肉。 餃子(加工品)。 	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 (キャベツ、人参、ねぎ) わかめ、もやし、にら。	焼きそばソース、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	押し麦、米粉、バター、砂糖。	牛乳 豆乳。	かぼちゃ。	
10日 (金)	昼食	ドライカレー グリーンサラダ ラフランスゼリー	米、サラダ油。 手作りごまドレッシング。 	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。 	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 (キャベツ、人参、ねぎ) わかめ、もやし、にら。	焼そばソース、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー。	牛乳	りんご。	
13日 (月)	昼食	ごはん さんまかつお節煮 筑前煮 みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油。	さんまかつお節煮(加工品)。 鶏肉。 京揚げ。 	ごぼう、人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、三度豆。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 クラッカー レーズン	クラッカー	牛乳	レーズン。	
14日 (火)	昼食	和風ピラフ キャベツ入りつくね ポトフ風スープ 果物	米、オリーブ油。 ジャガイも、オリーブ油。	ツナ缶。 ウィンナー(チキン)。 	小松菜、玉ねぎ、人参。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。	塩、醤油、だしの素。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン。	牛乳	いちごジャム。	
15日 (水)	昼食	ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	合びきミンチ、刻み大豆。 粉チーズ。 鶏肉。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 胡瓜、レタス。 いちごゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米、ごま。	牛乳	海苔。	
16日 (木)	昼食	青玄米ごはん 手作り肉団子甘酢あん 春雨炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー	米、青玄米。 片栗粉、砂糖。 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油。 	豚肉ミンチ。 竹輪。 京揚げ。 	ねぎ、生姜。 人参、ピーマン、たけのこ水餃、 赤・黄パプリカ、生姜。 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。 	鶏がらスープ、醤油、酢、塩。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳	人参。	
17日 (金)	昼食	千匹ごはん エビカツ しろ菜のおひたし けんちん汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖。 里芋、ごま油。 	ちりめん雑魚。 エビカツ(半加工品)。 豆腐、京揚げ。 	人参、きざみのり。 しろ菜、人参。 大根、こんにゃく、ごぼう、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 きな粉プリン		牛乳 きな粉プリン(加工品)。		



日付	献立	働 き (材 料)				
		口熱や力の素となるもの(黄色)	〇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	
20日 (月)	昼食	ごはん あじの香味焼き ブロッコリーの和風サラダ かぼちゃの素焼き みそ汁 果物	米。 ごま油。 砂糖、オリーブ油。 サラダ油。	鱈。 京揚げ。	生姜、青ねぎ。 ブロッコリー、人参、塩昆布。 かぼちゃ。 キャベツ、舞茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐。	牛乳	塩。
21日 (火)	昼食	ごはん 肉じゃが 酢の物 すまし汁 りんごゼリー	米。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。 豆腐。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 わかめ、胡瓜。 えのき茸、人参、青ねぎ。 りんごゼリー。	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 手作りブリッツ	米粉、ごま、砂糖、オリーブ油。		牛乳	塩。
22日 (水)	昼食	吹き寄せごはん きびなごのから揚げ 水菜のおひたし みそ汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 栗甘露煮。 砂糖。	鶏肉、油揚げ。 きびなごのから揚げ(加工品)。 花かつお。 京揚げ。	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり。 水菜、人参。 大根、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ハムサンド	食パン、マヨネーズ。	牛乳	キャベツ。	塩。
24日 (金)	昼食	五目味噌ラーメン ふかし芋 ヨーグルト	中華麺。 さつまい芋。	煮豚、茹で卵。 ヨーグルト。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。 (みかん)。	ラーメンスープ、こしょう。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	甘塩鮭。		
27日 (月)	昼食	ピビンバ丼 中華風和え物 わかめスープ 果肉入りフルーツゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖、ごま油、ごま。	牛ミンチ、刻み大豆。 ツナ缶。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 胡瓜、人参。 わかめ、えのき茸、にら、人参。 果肉入りフルーツゼリー(パイン・みかん)。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油。
	午後 おやつ	牛乳 えびせんべい、小魚。	えびせんべい。	牛乳	小魚。	
28日 (水)	昼食	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ 野菜炒り煮 みそ汁 みかんゼリー	米、もち米、さつまい芋。 砂糖、ごま油。	赤魚。 豚肉。 京揚げ。	生姜。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 小松菜、人参、青ねぎ。 みかんゼリー。	塩。 みりん、醤油、だしの みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 りんごタルト	リンゴタルト(加工品)。	牛乳		
29日 (水)	昼食	全粒入り塩バターパン チキンナゲット マセドアンサラダ ボルシチスープ 果物	全粒入り白パン、バター。 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油。	チキンナゲット(半加工品)。 ポークハム。 豚肉。	胡瓜、人参、レタス。 キャベツ、ピーツ、人参、セロリ、 人参、トマト、パセリ。	塩。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳	花かつお。	醤油。
30日 (水)	昼食	わかめごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。	花形がんも、人参型さつま揚げ。 ゆで卵、竹輪。	わかめごはんの素。 大根、こんにゃく。 絹さや。 黄桃缶。	みりん、醤油、だし汁、 削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 食パンラスク	食パン、砂糖。	牛乳	イチゴジャム。	

監修：片岡 恵子(栄養士)

こだわりの食材

新米の美味しい季節ですね。
11月末から
地元の吹田市春日町で収穫された
新米「ひのひかり」(コシヒカリ品種改良)食べます。
お楽しみに!

11月22日(水) メニュー紹介
= 吹き寄せごはん =
木枯らしに木の葉が「吹き寄せ」られる
様子をイメージしたごはんです。
秋の味覚の食材を使い「紅葉」に見立て
仕上げます。
年に1度のメニューです。

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。

ごはんのお話 苗からイネへ。おコメができるまで

いろいろな
いろいろな作業が...
の挨拶でいただきます。
【田起こし・代かき】春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。
【耕作】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。
【田植え】少し遅かくなつた4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。
【除草・水の管理・肥料・防除】夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、いくつか注意します。
【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実つたイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。
【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ殻を取り、玄米(げんまい)にします。

