



給食だより

木の実幼稚園

食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。

この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が

食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できます！

いも類、果物、魚、きのこなど旬の食材は栄養が豊富です。

秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいにご過ごしてくださいね♪



10月10日は 「目の愛護 DAY」



10月10日は目の愛護 DAY です。

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう！

目にはビタミンの他にも、魚に含まれる **DHA** や

ブルーベリーに含まれる **アントシアニン** も目の健康に効果的です。

● **ビタミン A** 【目の乾燥を防ぎ、働きをよくする】

→ 緑黄色野菜（人参・ほうれん草・かぼちゃなど）
レバー・バターなど

● **ビタミン B1** 【目の神経の働きを正常にする】

→ レバー・豚肉・ウナギ・麦

● **ビタミン C** 【目の充血を防ぐ】

→ 緑黄色野菜・果物・さつまい

※ **アントシアニン** はなすや
紫キャベツ、紫たまねぎなど、
紫色の食品に含まれています。

～さつまいもを食べよう～

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、
腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整える
ため、便秘予防に役立ちます。

穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、か
つての日本人の食生活では十分に足りていたの
ですが、食生活が変化した現代では摂取量は
20 分の 1 くらいに減ってしまいました。。

旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかり
とりましょう！

給食でもスイートポテトサラダやさつまいもカレ
ーなど、さつまいもをたくさん提供します。

甘くておいしいさつまいもを食べて、

お腹をきれいにしましょう！



ハロウィン



ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え
入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとなされ、日本
でいうお盆にあたります。仮装するようになったの
は、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊が人
間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装し
て怖がらせて追い払うためだとされています。かぼ
ちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」は死者
の霊を導いたり、悪霊を追い払ったりするための焚
火に由来するとされ、お盆の「迎え火」や「送り火」
と近いものと言われています。31 日はおばけハンバ
ーグを作ります！お楽しみに



ハートスフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

2024年

10月献立表



木の養幼園

日	献立名	きの仲間 魚や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	紫の仲間 熱や力の元になる	その他	1杯・ たんぱく質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (火)	そばろこ飯	合挽肉	コーン	精白米,本和善糖,サラダ油	生乳,濃口醤油,みりん,料理酒	354 kcal	黒糖サターアングダー
	切り干し大根とツナのごま和え	ツナ	切り干しだいこん,胡瓜,にんじん		塩煎胡麻ドレッシング	10.0 g	お茶
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	7.3 g	
						0.8 g	
2 (水)	ご飯			精白米		355 kcal	ばりんに
	鶏肉のマヨポン炒め	鶏肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	マヨネーズ,サラダ油	ポン酢,こしょう,にんにく	13.1 g	マッシュマロ
	焼きスマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		12.6 g	スポーツドリンク
	ずまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
3 (木)	午餉保育（預かり保育無し）						
4 (金)	中華丼	豚肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	精白米,ごま油,片栗粉	淡口醤油,料理酒,食塩,中華味,生乳,にんにく	342 kcal	バタークッキー
	煮し餃子	餃子				13.1 g	オレンジジュース
	コーンとアスパラのサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん		塩煎胡麻ドレッシング	6.9 g	
						1.3 g	
7 (月)	ウィンナーピラフ	ウィンナー	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	精白米,サラダ油	コンソメ,食塩,こしょう	397 kcal	ハッピーターン
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	11.9 g	ちょぼちょぼ
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜	じゃが芋		13.5 g	スポーツドリンク
						1.9 g	
8 (火)	冷やしうどん	薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ	うどん,本和善糖	濃口醤油,みりん,食塩	271 kcal	動物ビスケット
	かぼちゃの一口天ぷら		南瓜	薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	8.4 g	りんごジュース
	バナナ		バナナ			5.1 g	
						2.0 g	
9 (水)	さつま芋カレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,さつま芋,サラダ油	カレールウ,にんにく	407 kcal	オレンジゼリー
	ブロックリーとツナのサラダ	ツナ	ブロックリー,コーン		和風胡麻醤油ドレッシング	15.4 g	お茶
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				11.2 g	
						2.1 g	
10 (木)	お弁当日						
11 (金)	午餉保育（預かり保育無し）						
12 (土)	運動会						
14 (月)	スポーツの日						
15 (火)	振替休日						
16 (水)	ご飯			精白米		359 kcal	ムーンライト
	鶏の塩焼き	鶏			食塩,料理酒	17.4 g	オレンジジュース
	高野豆腐の煮物	高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	本和善糖	淡口醤油,みりん,料理酒	13.2 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,玉ねぎ			1.4 g	
17 (木)	ご飯			精白米		415 kcal	あんぱんまん煎餅
	鶏のケチャップチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和善糖	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ	17.7 g	フルーツラムネ
	スイートポテトサラダ	豆乳	胡瓜	さつま芋,マヨネーズ	食塩	15.0 g	スポーツドリンク
	ビーフンずまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん	ビーフン	淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
18 (金)	ツナサンド	ツナ	胡瓜,玉ねぎ	食パン,マヨネーズ		345 kcal	じゃこおひかおにぎり
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ,にんじん,しめじ	マヨドレ,サラダ油	食塩,こしょう,コンソメ	14.8 g	お茶
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	14.9 g	
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン		コンソメ,食塩,シチュー・ミクスクリーム/パセリ	2.0 g	
21 (月)	古代米			精白米,古代米	食塩	320 kcal	ほたてた焼き
	鶏の塩焼き	鶏	レモン	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	17.1 g	スポーツドリンク
	大豆のトマト煮	ウィンナー,大豆	玉ねぎ,トマト缶	本和善糖,オリーブ油	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	7.9 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,なす			2.2 g	
22 (火)	ご飯			精白米		326 kcal	ホームバイ
	ずきやき煮	牛肉,焼き豆腐,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,白ねぎ	糸こんにゃく,じゃが芋,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	16.1 g	りんごジュース
	卵焼き	卵焼き				8.4 g	
	ずまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g	
23 (水)	ちゃんぽん	豚肉,かまぼこ	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし	中華麺,ごま油	ちゃんぽんスープ	237 kcal	リッツ
	寄せ煮	寄せ煮		サラダ油		9.0 g	ラムネ
	りんご		りんご			6.7 g	スポーツドリンク
						0.8 g	
24 (木)	ご飯			精白米		376 kcal	マッシュマロコンフレーク
	鶏の照り焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和善糖,片栗粉	濃口醤油,みりん	17.8 g	お茶
	ほうれん草サラダ		ほうれん草,にんじん,コーン	本和善糖	濃口醤油,米酢	12.6 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	大根	餃		1.5 g	
25 (金)	ご飯			精白米		331 kcal	ココナッツサブレ
	ホイコーロー	豚肉,味噌,赤味噌	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	本和善糖,ごま油	みりん,料理酒,生乳,にんにく	14.1 g	フルーツラムネ
	煮型ポテト			煮型ポテト,サラダ油		7.6 g	スポーツドリンク
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	えのき,小松菜		淡口醤油,みりん,食塩	0.8 g	
28 (月)	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	346 kcal	ハーベスト
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	14.2 g	ラムネ
	けんちん汁	豆腐,昆布,かつおぶし	大根,ごぼう,しめじ,舞ねぎ		淡口醤油,みりん,食塩	8.4 g	オレンジジュース
						1.5 g	
29 (火)	ご飯			精白米		315 kcal	ビスタースト
	鶏のマヨコーン焼き	鶏	コーン	マヨネーズ	食塩,料理酒,こしょう,パセリ	16.1 g	お茶
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	8.1 g	
	ずまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし			淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
30 (水)	ご飯			精白米		348 kcal	おにぎり煎餅
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	じゃが芋,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	13.3 g	スポーツドリンク
	キャベツとれんこんのサラダ		キャベツ,れんこん,コーン,レモン	本和善糖	淡口醤油	10.2 g	
	コンソメスープ		ほうれん草,玉ねぎ,にんじん		コンソメ,食塩	1.3 g	
31 (木)	ゆかりご飯			精白米		433 kcal	かぼちゃプリン
	おばけハンバーグ	合挽肉,豆腐,豆乳	玉ねぎ,グリーンピース	パン粉,本和善糖	食塩,こしょう,ケチャップ,ウスターソース	16.6 g	お茶
	ブロックリーサラダ	ツナ	ブロックリー,にんじん	マヨネーズ	食塩	16.9 g	
	かぼちゃポタージュ	牛乳	南瓜,玉ねぎ		シチュー・ミクスクリーム,コンソメ,パセリ	1.4 g	

※スプーン・フォークマークについて
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	350kcal	14.3g	10.4g	1.5g

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2024年10月

予定献立

予定(3～5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	そばろご飯, 切り干し大根とツナのごま和え, 青りんごゼリー	160.40	354	10.0	7.3	0.8
2	水	ご飯, 鶏肉のマヨポン炒め, 焼きスマイルポテト, すまし汁	305.51	355	13.1	12.6	1.2
4	金	中華丼, 蒸し餃子, コーンとアスパラのサラダ	229.86	345	13.4	6.9	1.7
7	月	ウインナーピラフ, メンチカツ, 味噌汁	296.67	397	11.9	13.5	1.9
8	火	冷やしうどん, かぼちゃの一口天ぷら, パナナ	312.34	271	8.4	5.1	2.0
9	水	さつま芋カレー, ブロッコリーとツナのサラダ, キャンディーチーズ	335.39	417	15.4	12.0	2.2
16	水	ご飯, 鯖の塩焼き, 高野豆腐の煮物, 味噌汁	294.50	359	17.4	13.2	1.4
17	木	ご飯, 鶏のケチャップチーズ焼き, スイートポテトサラダ ビーフンすまし汁	314.86	415	17.7	15.0	1.5
18	金	ツナサンド, キャベツソテー, フライドポテト, コーンクリームスープ	341.50	345	14.8	14.9	2.0
21	月	古代米, 鯖の幽庵焼き, 大豆のトマト煮, 味噌汁	293.39	320	17.1	7.9	2.2
22	火	ご飯, すきやき煮, 卵焼き, すまし汁	324.80	326	16.1	8.4	1.8
23	水	ちゃんぽん, 春巻き, りんご	295.87	237	9.0	6.7	0.8
24	木	ご飯, 鶏の照り焼き, ほうれん草サラダ, 味噌汁	318.49	376	17.8	12.6	1.5
25	金	ご飯, ホイコーロー, 星型ポテト, すまし汁	313.94	331	14.1	7.6	0.8
28	月	ひじきご飯, とんかつ, けんちん汁	259.67	346	14.2	8.4	1.5
29	火	ご飯, 鮭のマヨコーン焼き, じゃこピーマン, すまし汁	288.14	315	16.1	8.1	1.5
30	水	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, キャベツとれんこんのサラダ コンソメスープ	308.11	348	13.3	10.2	1.3
31	木	ゆかりご飯, おばけハンバーグ, ブロッコリサラダ, かぼちゃポタージュ	363.83	434	16.7	16.9	1.7
期間内の合計			5357.27	6291	256.5	187.3	27.8
動物性脂質比率 56.7 % 一日あたりの平均			297.63	350	14.3	10.4	1.5
基 準 値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率			0.0	92.1	100.0	98.1	150.0