



10月献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	1 豆乳ウエハース	2 ハーベストセサミ	3 バナナ	4 ビスコ	5 はちャ棒	6 豚たま丼
昼食	ロールパン パンプキンシチュー コールスローサラダ バナナ	ごはん 沖縄風味噌汁 モーウイサラダ 黄桃 魚のピカタ	ごはん 納豆みそ なすの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き ひじきサラダ	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉とコーンのカップ焼き ほうれん草のナムル ミニゼリー	麦ごはん 大根の味噌汁 豚肉のごま揚げ ぶどう もやしの中華風和え物	アーサ汁
3時のおやつ	わかめおむすび くわ茶	アメリカンマフィン ミルク	タンナファクルー りんご ミルク	カラメルバナナケーキ ミルク	寒天入りフルーツ和え せんべい ミルク	クリームパン カルピス
朝のおやつ	8	9 ミレービスケット	10 Feウエハース	11 動物ビスケット	12 バナナ	13
昼食	体育の日		麦ごはん 味付けのり ゆし豆腐 厚焼き卵 大豆サラダ	お弁当会	ソーキそば 麩チャンブルー	ハヤシライス わかめスープ
3時のおやつ			りんごとヨーグルトのケーキ ミルク	ハーベスト オレンジ ミルク	味噌おむすび 塩ゆで枝豆	きな粉クリームパン ミルク
朝のおやつ	15 野菜スティック	16 こざかなせんべい	17 飲むヨーグルト	18 ミニゼリー	19 胚芽ビスケット	20
昼食	ごはん シカムドゥチ マーボー豆腐 パイン缶 くしさし	麦ごはん 白菜の味噌汁 白身魚のオーロラ焼き もやしの和え物 トマト	ごはん 小松菜の味噌汁 さばの照焼き パイヤイリチー オレンジ	ごはん 油揚げの味噌汁 魚の甘酢あんかけ 黄桃 キャベツサラダ	お子様ランチ 野菜スープ 鶏ささみのデルモニコ きゅうり和え ミニゼリー	くいあジューシー じゃが芋の味噌汁
3時のおやつ	芋くず天ぷら 柿 ミルク	カレー肉まん ミルク	黒棒 りんご ミルク	きのこキッシュ オレンジ ミルク	チョコレートケーキ/手作りケーキ ミルク	13時までの保育
朝のおやつ	22 カルシウムせんべい	23 ビスコ	24 棒チーズ	25 野菜スティック	26 丸ボウロ	27
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ヨーグルト	ごはん ほうれん草の味噌汁 さんまの蒲焼 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーマヨ和え	マージンごはん 手作りふりかけ わかめの味噌汁 豆腐チャンブルー 鶏の照焼き スタミナサラダ	牛丼 白菜の味噌汁 卵の花サラダ オレンジ	魚の梅マヨ焼き 黄桃 大根と水菜のサラダ	ナポリタン コーンスープ
3時のおやつ	もずくのピラヤーチー ミルク	手づくりちんすこう 梨 ミルク	かき揚げ くわ茶	黒糖蒸しパン ミルク	プリン クラッカー バナナ	おにぎり 味付け小魚
朝のおやつ	29 マリービスケット	30 野菜スティック	31 鉄入りビスケット			
昼食	ごはん 納豆 つみれと野菜のスープ 肉じゃが オレンジ	ごはん 大根の味噌汁 チキン南蛮 黄桃 もやし炒め	ごはん 冬瓜の味噌汁 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの旨煮 みかん缶			
3時のおやつ	ココアマフィン ミルク	ごまフレーク りんご ミルク	かぼちゃの包み揚げ バナナ 牛乳			



給食だより10月号



よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「早食い・噛まない」子どもへの不安

子どもが、「早食い・よく噛まない」で困っている保護者の割合は、2～3歳未満で16.3%、3～4歳未満では8.8%、4～5歳未満では7.8%、5歳以上では7.6%となっています。一定の割合で、「上手に食べることができていない！」と不安に感じています。 *平成27年乳幼児栄養調査結果より

★よくある子どもの食べ方



× 詰め込み過ぎ



× 丸飲み



× 早食い



× 口が空いた

★よくある子どもの食べ方

上手に噛むことができないと、誤嚥（ごえん）しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。

また、噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



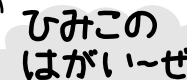
肥満予防



歯の病気予防



味覚の発達



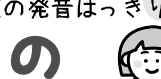
がん予防



言葉の発音はっきり



胃腸快調



脳の発達



全力投球

☆☆毎月19日は食育の日です☆☆

日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01月	○胚芽米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、卵なしパン	牛乳、グーヤー（豚うで肉）、鶏ささ身	葉がほちや、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、ブロッコリー（冷凍）、人参、レーズン、バナナ
02月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、小麦粉、○三温糖、○くるみ（製菓用）、新玄	メルルーサ、豆腐、グーヤー、卵、○卵、○保育乳○ビザ用チーズ、スライスハム、○保育乳、粉チーズ	モウイ、大根、人参、きゅうり、山東菜、ねぎ
03月	胚芽米、三温糖、ごまドレッシング、油、新玄	生鮭、豆腐、大豆水煮、挽きわり納豆、かにかまぼこ、シーチキン、○保育乳、わかめ（乾）	○りんご、なす、人参、きゅうり、コーン缶、れんこん（水煮）スライス、ひじき、ねぎ、○バナナ
04月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、ごま油、白炒りごま、◎焼き芋	鶏もも肉（皮なし）、○牛乳、生クリーム、○卵、油揚げ、○保育乳、鶏ささ身	ほうれん草、もやし、コーン缶、白菜、クリームコーン缶、人参、○バナナ、パプリカ（黄）、ねぎ
05月	米、揚げ油、○砂糖、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま（白）、白炒りごま、ごま油、新玄	豚Bロース スライス、○プレーンヨーグルト、卵、○保育乳、○粉寒天、わかめ（乾）、豆腐	もやし、大根、○もも缶（黄桃）、ほうれん草、ぶどう、にんじん、○キウイフルーツ、長ねぎ
06月	胚芽米、三温糖○クリームパン	豚Bロース スライス、卵、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	玉ねぎ、人参、いんげん（冷凍）
07月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、○すりごま（白）、油、片栗粉	鶏もも肉（皮なし）、卵、シーチキン、○保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	○梨、玉ねぎ、大根、○人参、人参、えのきたけ、きゅうり、ほうれん草（冷凍・国産）、ねぎ
08月	米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、押麦、○無塩バター、マヨネーズ、油、新玄、じゃがいも	ゆし豆腐、卵、大豆水煮、○牛乳、鶏ひき肉、竹輪、○プレーンヨーグルト、味のり、○保育乳、車麩、アーサ	トマト、○りんご、きゅうり、にんじん、ほうれん草（冷凍・国産）、長ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ
09月	沖縄そば（ゆで）、○胚芽米、○三温糖、油、三温糖	ソーキ、卵、棒かまぼこ、ベーコン、○シーチキン、車麩、○味付けのり	キャベツ、○えだまめ、太もやし、玉ねぎ、人参、からし菜、ねぎ
10月	胚芽米、油○おきな粉クリームパン	牛ロース薄切り○保育乳	玉ねぎ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、しめじ
11月	胚芽米、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、三温糖、片栗粉、油、新玄	豆腐、豚ひき肉、ウィンナー、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ	玉ねぎ、○柿、白菜、人参、きゅうり、冬瓜、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸
12月	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、砂糖、油、ごま油、新玄	メルルーサ（切り身・骨皮なし）、○豚ひき肉、油揚げ、○保育乳	もやし、トマト、白菜、小松菜、玉ねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、○玉ねぎ、○人参、ねぎ
13月	胚芽米、油、砂糖、新玄	さば、豆腐、棒かまぼこ（卵なし）、○保育乳、○ヨーグルト	パパイア（千切り）、○りんご、オレンジ、人参、小松菜、ほうれん草、にら
14月	胚芽米、○ぎょうざの皮、揚げ油、片栗粉、油、○油、三温糖、砂糖	メルルーサ、○鶏もも肉、○卵、○ビザ用チーズ、油揚げ、○生クリーム、○保育乳、わかめ（乾）、○豆腐	○オレンジ、冬瓜、○玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、人参、○カンパネラ、○エリンギ、○しめじ、レーズン、○しいたけ、ピーマン、ねぎ
15月	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、油、新玄	鶏ささ身、卵、ポーク缶（減塩スパム）、○保育乳、粉チーズ、豆腐	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、太もやし、人参、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ
16月	胚芽米、じゃがいも	グーヤー（豚うで肉）、わかめ（乾）	玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ、干し椎茸
17月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、○油、三温糖、新玄	ヨーグルト、吞ひき肉、○塩抜きもずく、シーチキン、○卵、○スライスハム、○保育乳、プレーンヨーグルト	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、○人参、○キャベツ、千切り大根（乾）、エリンギ、しめじ、○にら
18月	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	さんま、豆腐、○保育乳、豚Bロース スライス、キングフィレ	葉がほちや、○梨、ブロッコリー（冷凍）、ほうれん草、人参
19月	胚芽米、○てんぷら粉、じゃがいも、○さつまいも、○揚げ油、油、マーシ、片栗粉、三温糖、ごま油、砂糖、白炒りごま	鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮、○卵、シーチキン、スナモリ、○シーチキン、しらす干し、○さくらえび、わかめ、刻みのり、○アーサ、◎棒チーズ	冬瓜、キャベツ、レタス、きゅうり、もやし、人参、○玉ねぎ、○人参、からし菜、○にら、しょうが
20月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、マヨネーズ、三温糖、新玄、◎焼き芋	牛ロース薄切り、○牛乳、おから、卵、シーチキン、油揚げ、○保育乳、わかめ、キングフィレ	大根、オレンジ、玉ねぎ、白菜、人参、チンゲンサイ、しらたき、きゅうり、黒きくらげ
21月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、豚しほ、ちくわ（無卵白）	大根、人参、トマト、水菜、練り梅、にら、○バナナ
22月	スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、マーガリン、油、三温糖○胚芽米	牛乳、ウィンナー	クリームコーン缶、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮
23月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、油、春雨、砂糖、片栗粉、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、豚ひき肉、納豆（小粒）、○卵、○保育乳（調理用）、○保育乳	オレンジ、しらたき、玉ねぎ、白菜、にんじん、人参、いんげん（冷凍）、長ねぎ、ねぎ
24月	胚芽米、揚げ油、○白炒りごま、○黒炒りごま、○チョコグリスビー、○コーンフレーク、油、小麦粉、三温糖、○マーガリン	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、卵、ベーコン、○保育乳、鶏ささ身	もやし、○りんご、大根、小松菜、パプリカ（赤）、人参、にら、ねぎ
25月	胚芽米、春雨、○揚げ油、油、片栗粉、小麦粉、○小麦粉、○三温糖、砂糖、○春巻きの皮、三温糖、◎鉄入りビスケット、じゃがいも	さば（切り身/骨なし）、竹輪（無卵白）、○切れるチーズ、○牛乳	冬瓜、○葉がほちや、人参、れんこん、玉ねぎ、むぎ枝豆、ひじき、ピーマン、ねぎ、○バナナ、ほうれん草