

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／ 塩分	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 15 木	スナックパン ミートスパゲティ コーンスープ そら、あか組:みかんゼリー もも組～5歳児:オレンジ1/6	627.50 22.40 25.50 2.70	スパゲティ、サラダ油、砂糖 スナックパン ◎アンパンマンのソフトせん ◎おこめのタルト ◎米、○すりごま	◎○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、粉チーズ 卵 ◎油揚げ(味付き)	たまねぎ、オレンジ クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、トマトピューレ ピーマン、みかんゼリー ◎野菜果汁	ケチャップ ウスターソース コンソメ パセリ粉 食塩	1日:野菜果汁 15日:牛乳 アンパンマンの ソフトせん	1日:牛乳 おこめのタルト 15日:お茶 きつねにぎり
02 16 金	小松菜の混ぜご飯 味噌汁(豆腐・だいこん) 揚げ焼売 ヤクルト	474.00 17.50 10.30 1.60	米、調合油、ごま油 砂糖、すりごま ◎ビスコ ◎ばかうけ(青のりしょうゆ)	◎牛乳、ポーク焼売 木綿豆腐、赤みそ 油揚げ、ヤクルト かつお節	こまつな、だいこん ねぎ、えのきたけ ◎気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草)	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 ビスコ	気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) ばかうけ(青のりしょうゆ)
05 月 29 木	ごはん 味噌汁(はくさい・えのき) 肉じゃが 納豆 梨ゼリー	563.05 22.76 14.29 2.36	米、じゃがいも、砂糖 ◎マンナウェファー ◎ばりんこ ◎おにぎりせんべい銀シャリ ◎米粉のカップケーキ	◎○牛乳、豚肉(もも) 木綿豆腐、納豆 ミックス味噌、油揚げ	たまねぎ、はくさい しらたき、にんじん えのきたけ、梨ゼリー	しょうゆ みりん めんつゆ こんぶだし 食塩	牛乳 5日:マンナウェ ファー 29日:ばりんこ	牛乳 5日:おにぎりせんべい 銀シャリ 29日:米粉のカップケーキ
06 20 火	ロールパン 中華そば れんこんとツナの醤油マヨネーズ和え そら、あか組:りんごゼリー もも組～5歳児:バナナ1/2	505.40 18.55 18.38 2.02	干し中華めん、ロールパン マヨネーズ(卵不使用) ◎アンパンマンのふんわりコーン ◎ハーベスト・パタートースト ◎源氏パイ	◎○牛乳、焼き豚、なると ツナ水煮	バナナ、キャベツ、もやし れんこん、にんじん こまつな、ねぎ りんごゼリー	しょうゆ めんつゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 アンパンマンの ふんわりコーン	牛乳 6日:ハーベスト 20日:源氏パイ
7 21 水	食パン・いちごジャム&マーガリン 野菜スープ(たまねぎ) ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜 お米のムース	533.00 25.20 20.70 2.40	食パン、小麦粉、パン粉 調合油、マーガリン、お米のムース ◎星たべよ ◎ムーンライトクッキー ◎まがりせん	◎○牛乳 鶏ささ身フライ	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン缶 いちごジャム、○りんご果汁	ケチャップ ウスターソース コンソメ らっきょう酢 食塩	牛乳 星たべよ	7日:牛乳 ムーンライトクッキー 21日:りんご果汁 まがりせん
8 木 30 金	きのこカレーライス 大根のサラダ コアコアヨーグルト	478.00 14.80 9.50 1.80	米、じゃがいも ごましょうゆドレッシング ◎白い風船 ◎ペジタべる	◎○牛乳、コアコアヨーグルト 豚肉(もも・赤肉) 無添加ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり まいたけ、しめじ だいこん、コーン缶 ◎ぶどう果汁	カレールウ コンソメ	牛乳 白い風船	8日:牛乳 30日:ぶどう果汁 ペジタべる
09 金 22 木	親子丼 味噌汁(豆腐・えのき) もやしのごま和え ももゼリー	490.00 19.90 8.70 2.30	米、砂糖、片栗粉 サラダ油、すりごま ◎ホームパイ、◎まがりせん ◎【誕生会ケーキ】 いちごのケーキ	◎○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、赤みそ、なると 卵	もやし、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ ねぎ、コーン缶、ももゼリー ○りんご果汁	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 食塩	牛乳 ホームパイ	9日:りんご果汁 まがりせん 22日:牛乳 誕生会ケーキ
13 27 火	食パン・ブルーベリー&マーガリン 大豆入りシチュー キャベツのツナレーズンサラダ ぶどうゼリー	598.40 22.76 22.82 1.55	食パン、じゃがいも 砂糖、マーガリン、◎ココア ◎ホットケーキミックス ◎マンナビスケット ◎アンパンマンのキャラメルコーン	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉 大豆(ゆで) ツナ水煮 ◎豆乳	キャベツ、たまねぎ ぶどうゼリー、干しぶどう にんじん グリーンピース(冷凍) ブルーベリージャム ○りんご果汁	らっきょう酢 コンソメ 食塩	牛乳 マンナビスケット	13日:お茶 蒸しパン(ココア) 27日:りんご果汁 アンパンマンの キャラメルコーン
14 28 水	ごはん わかめスープ(わかめ・コーン) スタミナ炒め(豚肉・キャベツ) コアコアのむヨーグルト	509.05 18.66 12.59 1.36	米、ごま油 片栗粉、砂糖 ◎マカロニ、◎砂糖 ◎源氏パイ ◎ハッピーターンミニ	◎○牛乳 コアコアのむヨーグルト 豚肉(肩ロース)、○きな粉	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 ピーマン、ねぎ カットわかめ	中華だしの素 しょうゆ 食塩	牛乳 源氏パイ	14日:牛乳 ハッピーターンミニ 28日:お茶 マカロニあべかわ
19 月	ハヤシライス キャベツのツナサラダ 豆乳プリン	618.05 21.46 21.89 2.26	米 ◎白い風船 ◎おにぎりせんべい銀シャリ	◎○牛乳、豚肉(もも) ツナ水煮 豆乳プリン	たまねぎ、キャベツ にんじん、まいたけ	ハヤシルウ コンソメ らっきょう酢 食塩	牛乳 白い風船	牛乳 おにぎりせんべい銀シャリ
23 金	中華風混ぜご飯 中華スープ 春雨サラダ アンドミルク	425.00 10.80 3.90 2.00	米、砂糖、マロニー サラダ油、ごま油 ごましょうゆドレッシング ◎卵ボーロ ◎おととつと	◎牛乳、焼き豚 なると、アンドミルク	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、みかん缶 ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで) 干しいたけ ◎気になる野菜果汁 (アップル&キャロット)	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 卵ボーロ	気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) おととつと
26 月	栗ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 小松菜とベーコンの卵炒め ラブミープラス	496.70 16.31 12.84 2.27	米、くり サラダ油、ごま油 ◎カルシウムせん ◎バウムクーヘン	◎○牛乳 卵、無添加ベーコン ラブミープラス 赤みそ、油揚げ	こまつな、もやし、だいこん にんじん、ねぎ、えのきたけ こんぶ(だし用)	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 カルシウムせん	牛乳 バウムクーヘン

★土曜日★

3	マーボー丼、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア(ブレン)
10	十勝バタースティックパン、ナポリタン、ソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
17	中華丼、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア(ブレン)
24	豚丼、ソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
31	コッペパン(いちご)、五目うどん、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア(ブレン)

*変更することもあります。

*誕生会(22日)は、デザートでお祝います。

10月

給食だより

コーンスープ
1日・15日

- 1 たまねぎをみじん切りにする。
- 2 油でたまねぎを透明になるまで炒める。
- 3 分量の水、とうもろこし缶(クリーム・粒)を加えてたまねぎがやわらかくなるまで煮る。
- 4 コンソメと塩で味をつけて、最後に溶き卵を回し入れて、パセリをちらす。

- 4人分目安
- ・たまねぎ・・・1/2個
 - ・クリームコーン・・・160g
 - ・コーン(粒)・・・80g
 - ・卵・・・1個
 - ・サラダ油・・・適宜
 - ・コンソメ・・・1キューブ
 - ・塩・・・適宜
 - ・パセリ粉・・・適宜
 - ・水・・・400cc



五感をフル活用!「五味」を意識して楽しく食べよう!

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

★なぜ、酸味や苦味が苦手なの?

「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもたちが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

<本能で避ける味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント

・一口だけチャレンジ!

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。



・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた!食べられた!」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



献立からのメッセージ

くり

茹でたり、栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど、子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘回復にも効果的です。



こまつな

ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜ予防にも効果的です。あくが少ないので、おひたし、ごま和え、炒めものなどに使います。

