

| 日<br>曜     | 献立名   | 材 料 名                                   |  |   | おやつ 3時                | 栄養価   |
|------------|---|---|--|---|-----------------------|---|
|            |   | 熱や力になるもの                                | 血や肉や骨になるもの                             | 体の調子を整えるもの                                      |                       |   |
| 01<br>木    | ごはん<br>鮭ときのこのマヨネーズ焼き<br>もやしと人参のごまサラダ<br>野菜スープ<br>オレンジ       | 精白米<br>マヨネーズ<br>ごま                      | 普通牛乳<br>チーズ<br>さけ<br>ロースハム             | しめじ<br>えのき<br>もやし<br>にんじん<br>こまつな たまねぎ<br>オレンジ  | 牛乳<br>海藻バー<br>チーズキャッチ | エネルギー 547 Kcal<br>たんぱく質 24.3g<br>脂 質 20.5g<br>炭水化物 65.5g<br>食物繊維 2.8g<br>食塩相当量 1.4g |
| 02<br>金    | ごはん<br>鶏肉とごぼうのゴマみそ煮<br>大根と油揚げのすまし汁<br>バナナ                   | 精白米<br>ごま<br>砂糖                         | 普通牛乳<br>チーズ<br>若鶏もも肉<br>淡色辛みそ<br>うす揚げ  | ごぼう<br>たまねぎ<br>しょうが<br>ねぎ<br>だいこん にんじん<br>バナナ   | 牛乳<br>★ピザトースト         | エネルギー 596 Kcal<br>たんぱく質 23.5g<br>脂 質 19.0g<br>炭水化物 81.3g<br>食物繊維 3.0g<br>食塩相当量 1.8g |
| 🍷なかよし給食🍷   |   |   |  |   |                       |   |
| 05<br>月    | ごはん<br>すずきの煮つけ<br>小松菜とシメジおひたし<br>わかめのみそ汁<br>梨               | 精白米<br>砂糖                               | 普通牛乳<br>絹ごし豆腐<br>すずき<br>水煮ツナ缶詰<br>花かつお | こまつな<br>しめじ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>なし               | 牛乳<br>シューアイス          | エネルギー 510 Kcal<br>たんぱく質 24.3g<br>脂 質 15.5g<br>炭水化物 66.4g<br>食物繊維 2.5g<br>食塩相当量 2.3g |
| 06<br>火    | ごはん<br>シーチキンふりかけ<br>チャンプル<br>わかめスープ<br>ミニトマト<br>ーロゼリー       | 精白米<br>調合油<br>砂糖                        | 普通牛乳<br>卵<br>水煮ツナ缶詰<br>木綿豆腐<br>豚小間肉    | にんじん<br>もやし<br>キャベツ<br>チンゲンサイ<br>長ねぎ<br>ミニトマト   | 牛乳<br>きらすあげ           | エネルギー 703 Kcal<br>たんぱく質 25.0g<br>脂 質 29.1g<br>炭水化物 82.3g<br>食物繊維 1.7g<br>食塩相当量 1.1g |
| 07<br>水    | なすのミートスパゲティ<br>野菜たっぷりスープ<br>元気ヨーグルト                         | スパゲティ<br>調合油<br>薄力粉<br>小麦粉<br>砂糖        | 普通牛乳<br>脱脂粉乳<br>豚ミンチ<br>きな粉            | なす<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>トマトピューレ            | 牛乳<br>★きな粉蒸しパン        | エネルギー 597 Kcal<br>たんぱく質 26.0g<br>脂 質 17.3g<br>炭水化物 85.8g<br>食物繊維 6.0g<br>食塩相当量 1.1g |
| 🍷なかよし給食🍷   |   |   |  |   |                       |   |
| 08<br>木    | ごはん<br>れんこん肉詰めフライ<br>キャベツのソテー<br>厚揚げと小松菜のみそ汁<br>バナナ         | 精白米<br>調合油<br>パン粉                       | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>ロースハム<br>厚揚げ          | キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>青ねぎ<br>バナナ              | 牛乳<br>おやつ昆布<br>芋けんぴ   | エネルギー 545 Kcal<br>たんぱく質 18.6g<br>脂 質 16.6g<br>炭水化物 79.2g<br>食物繊維 3.2g<br>食塩相当量 2.2g |
| 09<br>金    | くりご飯<br>鯖のおろし煮<br>ブロッコリーのゴママヨ和え<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>りんご       | 精白米<br>さつまいも<br>国産生栗<br>ごま<br>砂糖<br>片栗粉 | 普通牛乳<br>わかめ<br>さば<br>水煮ツナ缶詰            | だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>りんご           | 牛乳<br>鉄分丸ぼうろ          | エネルギー 621 Kcal<br>たんぱく質 22.4g<br>脂 質 22.3g<br>炭水化物 81.1g<br>食物繊維 3.8g<br>食塩相当量 2.2g |
| 12<br>月    | ロールパン<br>煮込みハンバーグ<br>コンソメスープ<br>オレンジ                        | ロールパン<br>精白米                            | 普通牛乳<br>牛ミンチ<br>豚ミンチ                   | たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>ふなしめじ<br>キャベツ<br>オレンジ | 牛乳<br>★たぬきおにぎり        | エネルギー 605 Kcal<br>たんぱく質 21.9g<br>脂 質 20.4g<br>炭水化物 82.6g<br>食物繊維 4.0g<br>食塩相当量 2.2g |
| 13<br>火    | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>和風ポテサラ<br>春雨スープ<br>梨                  | 精白米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>はるさめ           | 普通牛乳<br>煮干し<br>若鶏もも肉<br>焼き豚            | バナナ<br>にんにく<br>にんじん<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>なし     | 牛乳<br>煮干し<br>おにぎりせんべい | エネルギー 623 Kcal<br>たんぱく質 23.9g<br>脂 質 20.8g<br>炭水化物 82.2g<br>食物繊維 2.0g<br>食塩相当量 1.3g |
| ☆誕生日会メニュー☆ |   |   |  |   |                       |   |
| 14<br>水    | ごはん<br>ミンチカレー<br>ビーンズサラダ<br>フルーツミックス                        | 精白米<br>コーンフレーク<br>じゃがいも<br>調合油<br>マヨネーズ | 普通牛乳<br>ヨーグルト<br>鶏ミンチ<br>大豆水煮<br>チーズ   | にんじん<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>キャベツ<br>フルーツ缶 | ★コーンフレークヨーグルト         | エネルギー 593 Kcal<br>たんぱく質 17.7g<br>脂 質 18.7g<br>炭水化物 87.0g<br>食物繊維 4.3g<br>食塩相当量 2.5g |
| 15<br>木    | ごはん<br>育脳ふりかけ<br>チキンチーズフライ<br>もやしソテー<br>豆腐とねぎのすまし汁<br>ミニトマト | 精白米<br>ごま<br>砂糖<br>調合油<br>観世ふ<br>有塩バター  | 普通牛乳<br>絹ごし豆腐<br>かつお節<br>生しらす          | あおのり<br>もやし<br>にんじん<br>こまつな<br>長ねぎ<br>ミニトマト     | 牛乳<br>★お麩ラスク          | エネルギー 591 Kcal<br>たんぱく質 24.2g<br>脂 質 21.3g<br>炭水化物 73.2g<br>食物繊維 2.6g<br>食塩相当量 1.7g |
| 🍷なかよし給食🍷   |   |   |  |   |                       |   |
| 16<br>金    | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>切干大根炒め煮<br>玉ねぎとわかめみそ汁<br>ゼリー                | 精白米<br>調合油<br>砂糖                        | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>さば<br>さつま揚げ<br>わかめ    | 切干しだいこん<br>にんじん<br>たまねぎ                         | 牛乳<br>鉄分丸ぼうろ          | エネルギー 581 Kcal<br>たんぱく質 21.7g<br>脂 質 18.3g<br>炭水化物 81.6g<br>食物繊維 5.2g<br>食塩相当量 1.8g |

| 日<br>曜   | 献立名   | 材 料 名                                   |  |   | おやつ<br>3時                | 栄 養 価   |
|----------|---|---|--|---|--------------------------|---|
|          |   | 熱や力になるもの                                | 血や肉や骨になるもの                               | 体の調子を整えるもの  |                          |   |
| 20<br>水  | じゃことうかめの炊き込みごはん<br>肉豆腐<br>野菜と麩のみそ汁<br>煮干し<br>バナナ      | ごはん<br>ごま<br>しらたき<br>てんさい糖<br>親世ふ       | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>わかめ<br>焼き豆腐<br>豚小間肉     | はくさい<br>えのき<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャベツ<br>バナナ         | 牛乳<br>あんまん               | エネルギー 557 Kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 12.1 g<br>炭水化物 193.9 g<br>食物繊維 4.3 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 🍓なかよし給食🍓 |   |   |  |   |                          |   |
| 21<br>水  | ごはん<br>ポークチャップ<br>野菜スープ<br>りんご                        | 精白米<br>調合油<br>砂糖                        | 普通牛乳<br>豚小間肉                             | たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>キャベツ<br>りんご                | 牛乳<br>★ぶどうゼリー<br>毎日ウエハース | エネルギー 531 Kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 15.0 g<br>炭水化物 80.9 g<br>食物繊維 2.9 g<br>食塩相当量 1.2 g  |
| 22<br>木  | ごはん<br>鶏唐揚げ<br>コールスロー<br>豆腐とうかめのみそ汁<br>ブルーネ           | 精白米<br>調合油<br>薄力粉<br>片栗粉                | 普通牛乳<br>淡色辛みそ<br>若鶏もも肉<br>ロースハム<br>絹ごし豆腐 | キャベツ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>だいこん<br>青ねぎ<br>干しブルーネ   | ミロ<br>クラッカー              | エネルギー 609 Kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 21.1 g<br>炭水化物 76.7 g<br>食物繊維 1.9 g<br>食塩相当量 1.9 g  |
| 26<br>月  | 食パン<br>スペイン風オムレツ<br>フライドポテト<br>トマトスープ<br>ーロゼリー        | 食パン<br>調合油<br>じゃがいも<br>精白米<br>ごま<br>砂糖  | 普通牛乳<br>しらす干し<br>卵<br>ロースハム<br>チーズ       | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>トマト<br>キャベツ             | 牛乳<br>★しらすおにぎり           | エネルギー 623 Kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 21.2 g<br>炭水化物 82.8 g<br>食物繊維 3.5 g<br>食塩相当量 2.8 g  |
| 🍓なかよし給食🍓 |   |   |  |   |                          |   |
| 27<br>火  | ひじきごはん<br>鯖の西京焼き<br>小松菜の梅かつお和え<br>油揚げとうかめのすまし汁<br>バナナ | 精白米<br>砂糖<br>三温糖                        | 普通牛乳<br>花かつお<br>うす揚げ<br>さわら<br>白みそ       | 乾ひじき<br>にんじん<br>こまつな<br>梅肉<br>バナナ                 | 牛乳<br>おはぎ                | エネルギー 583 Kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 14.6 g<br>炭水化物 85.7 g<br>食物繊維 3.7 g<br>食塩相当量 1.8 g  |
| 28<br>水  | ごはん<br>つくねの照り焼き<br>春雨サラダ<br>具沢山ポタージュ<br>りんご           | 精白米<br>砂糖<br>はるさめ<br>マヨネーズ<br>マカロニ      | 普通牛乳<br>脱脂粉乳<br>つくね                      | にんじん<br>きゅうり<br>ひじき<br>フロッキー<br>たまねぎ<br>りんご       | 牛乳<br>源氏パイ               | エネルギー 631 Kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 24.8 g<br>炭水化物 78.0 g<br>食物繊維 2.1 g<br>食塩相当量 1.1 g  |
| 29<br>木  | 中華丼<br>さつまいもレモン煮<br>わかめスープ<br>カップヨーグルト                | 精白米<br>砂糖<br>片栗粉<br>ごま油<br>さつまいも<br>小麦粉 | 普通牛乳<br>卵<br>豚小間肉<br>わかめ<br>ヨーグルト        | はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>水煮たけのこ<br>生しいたけ | 牛乳<br>★メロンパンクッキー         | エネルギー 571 Kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 15.2 g<br>炭水化物 84.1 g<br>食物繊維 2.2 g<br>食塩相当量 1.3 g  |
| 🍓なかよし給食🍓 |   |   |  |   |                          |   |
| 30<br>金  | ごはん<br>カレーコロッケ<br>ささみのボン酢和え<br>秋なすのみそ汁<br>バナナ         | 精白米<br>小麦粉<br>砂糖                        | 普通牛乳<br>卵<br>若鶏ささ身<br>油揚げ<br>淡色辛みそ       | もやし<br>にんじん<br>こまつな<br>なす<br>バナナ                  | 牛乳<br>★野菜蒸しパン            | エネルギー 525 Kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 11.8 g<br>炭水化物 84.4 g<br>食物繊維 2.7 g<br>食塩相当量 1.9 g  |



🍓なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食 (月平均値)

\*★は手作りおやつ

\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

炭水化物 85.7 g  
カルシウム 35.7 mg  
鉄 3.0 mg  
食物繊維 3.2 g  
食塩相当量 1.8 g

### 実はすごい?! 秋の果物の「なし」🍏

なしは食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を含みます。水溶性食物繊維には、急激な血糖値上昇を抑制する作用、不溶性食物繊維には、便の水分を適性にして柔らかくする作用があり、お通じを良くします。なし特有の歯ごたえを生む石細胞も腸を刺激してぜん動運動を助け、便通を良くする効果があります。

低カロリーで、虫歯になりにくい糖質としても知られているソルビトールは果物のなかでも特に多く含まれています。食べすぎは禁物ですが、こどもの秋のおやつやデザートに最適です😊

#### ◎辛水

穫時期が早く、毎年真っ先に出荷する梨で、みずみずしさとシャリシャリ食感が楽しい味わいが魅力。「豊水」にくらべて酸味が控えめなのも特徴です。

#### ◎豊水

「辛水」よりすこし大きめで、皮は全体的に黄金色。果汁が多く、甘みと酸味が強いのが特徴です。