

令和6年  
10月号

厳しい夏の暑さが少し落ちつき、運動会の季節がやってきました。

子どもたちが毎日運動会に向けて体をたくさん動かしているため

子どもたちの食欲は、いつもよりも増します。

秋にとれる魚には脂がのっているため、体をあたためたり

イモ類は、体のエネルギー源となります。

収穫の喜びと秋の味覚を味わいましょう

### ..... 体温上げて、朝型生活のスタート.....

朝ご飯を食べないと、体が温まらず、だるくなります。力が出ないので、楽しく遊べません。タンパク質は体温を上げる役割をします。

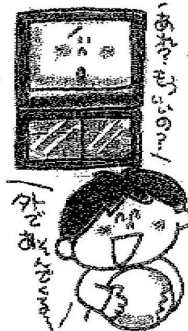
ご飯のほかに卵や納豆、魚など（主菜）も朝食には必要です。



外で遊ぶ家にいることが多いと、遠くを見ず近くばかり見る生活となり、視力低下につながります。この日を機会に、目の大切さを見直してみませんか？

- ・長時間テレビに向かわず、外に出て遊びましょう。
- ・テレビを見るときは正しい姿勢で。  
ダラダラ見るのは×
- ・暗いところで本を読まないようにしましょう。
- ・バランスのよい食事を！

たんぱく質・ビタミン類は目の栄養の成分となります。

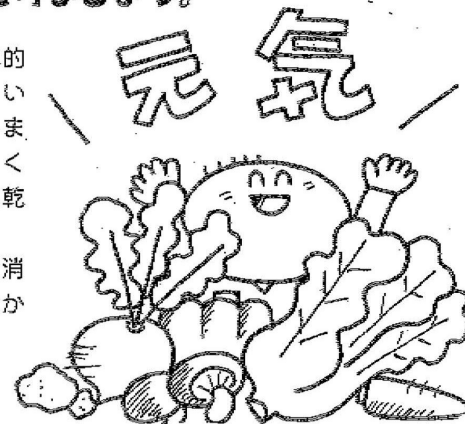


### 寒さに負けなよう 緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをとって、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

三食食品について知ろう！



三食食品群とは、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって

食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類にしたものです。

毎日3食それぞれに属する食品が揃った食事をする事で

必要な栄養素をバランスよく摂りやすくなります。

① 赤色 血や肉などの人体のもとになる栄養素が含まれます。

主に、肉・魚・卵・乳製品・大豆などタンパク質を含む食品。

② 緑色 体の調子を整える働きを持つ栄養素が含まれます。

ビタミン・ミネラルを豊富に含む野菜・果物・きのこ類など含む食品。

③ 黄色 エネルギー源のもとになる栄養素が含まれます。

米・パン・麺類・いも類・砂糖・油など糖質・脂質を含む食品。

10月10日

目の愛護デー

目を大切に...

朝ご飯を食べよう



子どもの胃はまだ小さいので、一度にたくさん食べることはできません。食事は1日3回プラスおやつ(補食)が基本です。  
朝、体や脳が目覚めるためにも、朝ご飯は特に大切です。なかなか食べられないときは、起床



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (糖や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	
1	火	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米麦油(はるさめ) 砂糖 じゃがいも パン いちごジャム ビスケット	豚肉 卵 こんぶ かつお節 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 なし	お茶 ビスケット	555	19.2	16.1	
2	水	ご飯 煮魚 ひじき酢の物 すまし汁	牛乳 みそ入り蒸しパン	米麦 砂糖とうもろこし ごま ごま油 小麦粉 バター かりんとう	赤魚 干ひじき ハム かまぼこ 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 みそ 卵	きゅうり 人参 えのきたけ	お茶 かりんとう	521	24.7	13.8	
3	木	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 みそ汁	牛乳 ツナサンド	米麦油 砂糖 ふんパン バター マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 しらす干し わかめ みそ いりこ 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	ごまつな 人参 しめじ キャベツ 玉葱 菜おぎ	お茶 ヨーグルト	620	29.7	22.3	
4	金	ご飯 魚のごま油焼き 切干大根のケチャップ炒め 村雲汁	牛乳 クッキー	米麦 でんぷん ごま油 とうもろこし缶 砂糖 油 小麦粉 ポーロ バター	おじベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 きな粉	切干しいこ 玉葱 人参 ピーマン えのきたけ ねぎ	お茶 ポーロ	599	27.2	20.2	
5	土	焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ	お茶 バナナヨーグルト	中華めん 油 せんべい	豚肉 竹輪 かつお節 あおりの 豆腐 いりこ ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ えのきたけ バナナ	お茶 せんべい	440	21.7	11.5	
7	月	ご飯 ツナカレー コールスロー 果物	牛乳 ラスク	米麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 パン マヨネーズ ビスケット	ツナ缶詰 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	お茶 ビスケット	610	16	25.7	
8	火	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁	牛乳 ピザトースト	米麦油 砂糖 ごま油 ごま パン クラッカー	豆腐 豚肉 竹輪 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 にら しょうが チンゲンツアイ えのきたけ だいこん ねぎ ピーマン	お茶 クラッカー	594	27.4	19.7	
9	水	ご飯 魚のみそ照り焼き もやしピーマンのソテー すまし汁 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米麦 砂糖とうもろこし缶 油 小麦粉 ごま かりんとう	メルルーサ みそ ハム 豆腐 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 卵	しょうが もやし ピーマン 人参 生しいたけ バナナ	お茶 かりんとう	589	25.2	16.5	
10	木	ご飯 チキンピーンズ 小松菜サラダ 果物	牛乳 みかん寒	米麦 じゃがいも とうもろこし缶 油 砂糖 せんべい	鶏肉 大豆 ツナ缶 牛乳 寒天	玉葱 人参 ごまつな きゅうり キャベツりんご 蜜柑ジュース 蜜柑缶	お茶 せんべい	510	18.7	14.8	
11	金	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米麦油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 バター ポーロ	豚肉 竹輪 もきえび かまぼこ いりこ 牛乳 卵	はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツアイ キャベツ ねぎ オレンジ	お茶 ポーロ	542	20.6	15.6	
12	土	運動会									
15	火	ご飯 炒り豆腐 キャベツのごま和え 五目みそ汁	お茶 大学羊	米麦油 砂糖 ごま さつまいも 油 ごま かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ いりこ みそ	玉葱 干し椎茸 人参 さやいんげん キャベツ もやし かぼちゃ なす	お茶 かりんとう	525	19.0	12.9	
16	水	ご飯 コーンオムレツ ほうれん草とツナのソテー ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米麦 とうもろこし缶 油 バター じゃがいも ポーロ	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 ほうれん草 りんにく だいこん 人参 しめじ パセリ バナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 ポーロ	513	21.3	18	
17	木	ご飯 ポークカレー ごまサラダ 果物	牛乳 フルーツ寒天	米麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 せんべい	豚肉 牛乳 ハム 寒天	玉葱 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり 蜜柑 もも缶 バイン缶	お茶 せんべい	576	16.5	15.6	
18	金	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ラスク	米麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 パン バター クラッカー	はんぺん 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳	きゅうり もやし ごまつな	お茶 クラッカー	561	22	16.5	
19	土	煮込みうどん 五目豆	牛乳 ビスケット 果物	うどん じゃがいも 砂糖 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ごぼう バナナ	お茶 ヨーグルト	498	23.8	13.2	
21	月	ご飯 ひじき入り卵焼き 小松菜とエリンギの炒め物 みそ汁 果物	牛乳 チーズサンドクラッ カー	米麦油 砂糖 クラッカー ポーロ	卵 鶏肉 干ひじき 牛乳 わかめ 油揚げ みそ いりこ クリームチーズ	人参 さやいんげん ごまつな もやし エリンギ かぼちゃ ネーブル	お茶 ポーロ	553	23.1	18	
22	火	ご飯 さつまいものシチュー カニカマサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米麦 さつまいも とうもろこし缶 油 小麦粉 バター マヨネーズ 黒砂糖	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり オレンジ レーズン	お茶 ヨーグルト	631	22.8	21.8	
23	水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 菜羹チヂミ	米麦 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも ビスケット	豆腐 豚肉 みそ わかめ かまぼこ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし ほうれん草 しめじ	お茶 ビスケット	548	25.8	17.6	
24	木	ご飯 おでん 白菜のごま和え 果物	牛乳 しらすトースト	米麦 さつまいも 砂糖 ごま パン マヨネーズ かりんとう	鶏肉 竹輪 厚揚げ こんぶ かまぼこ 牛乳 しらす干し あおりの チーズ	だいこん はくさい もやし 人参 蜜柑	お茶 かりんとう	574	25.1	16.5	
25	金	ご飯 テンジャオロース 汁ピーマン 果物	牛乳 杏仁豆腐	米麦油 砂糖 でんぷん ピーマン せんべい	牛肉 ベーコン 牛乳 寒天 スキムミルク	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ バナナ 蜜柑缶 バイン缶	お茶 せんべい	537	18.6	12	
26	土	野菜ラーメン にんじんしりしり	牛乳 クラッカー ふかしもち	中華めん ごま油 油 クラッカー さつまいも ポーロ	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 ポーロ	466	18.7	10.6	
28	月	ご飯 ハヤシシチュー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 ハム ヨーグルト 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ ネーブル ごまつな バナナ レーズン	お茶 ビスケット	637	19.1	21.6	
29	火	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜の磯和え みそ汁	牛乳 ビスケットモンブラン	米麦 小麦粉 油 バター ごま ふんパン ビスケット さつまいも 砂糖 せんべい	さわらのり 竹輪 いりこ みそ 牛乳 生クリーム	ごまつな もやし 人参 だいこん ねぎ	お茶 せんべい	583	24.5	21.3	
30	水	チキンライス 小松菜としめじのキッシュ みかんサラダ コーンポタージュ	お茶 フルーツサンド	米麦 油 バター 砂糖 とうもろこし缶 パン クラッカー	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳 生クリーム 豆乳	玉葱 人参 グリンピース ごまつな しめじ キャベツ きゅうり みかん缶 パセリ もも缶	お茶 クラッカー	661	21	26.1	
31	木	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ぶどう寒	米麦 砂糖 油 バター かりんとう	鶏肉 ハム スキムミルク 牛乳 寒天	玉葱 キャベツ りんご かぼちゃ パセリ 人参 ぶどうジュース 蜜柑缶	お茶 かりんとう	517	20	15.1	