

# 10月 0歳児組の給食だより

[裏面は1~5歳児用]

令和6年9月27日  
湯田川保育園  
TEL35-2017

◎給食目標  
健康な身体に必要な食材を知り、バランスよく食べる

日曜	0歳児(離乳食 9~11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 火	軟飯、白菜のスープ、 <b>玉ねぎのそぼろ煮</b> 、小松菜と人参の和え物、ほうれん草煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	玉ねぎ、鶏ひき肉	161	6.5	2.8	29.0	0.7
2 水	軟飯、かぼちゃのみそ汁、ほっけ煮、ブロッコリーと人参の和え物、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		169	8.8	1.8	31.5	0.6
3 木	軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、人参の和え物、なす煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		154	10.3	0.7	28.9	0.6
4 金	軟飯、大根のみそ汁、 <b>ブロッコリーのそぼろ煮</b> 、きゅうりと人参の和え物、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、鶏ひき肉	183	9.0	4.1	29.7	0.6
5 土	軟飯、ほうれん草のスープ、ほっけ煮、 <b>じゃがいも煮</b> 、 <b>ブロッコリー煮</b>	バナナ	乳児用菓子 麦茶	じゃがいも、玉ねぎ/ブロッコリー、人参	164	8.8	1.8	30.7	1.0
6 日									
7 月	軟飯、豆腐のすまし汁、 <b>かぼちゃのそぼろ煮</b> 、ブロッコリーの納豆和え、キャベツと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	かぼちゃ、鶏ひき肉	175	8.2	3.5	30.4	0.6
8 火	軟飯、じゃがいものみそ汁、 <b>鯖煮</b> 、小松菜煮、 <b>チンゲン菜の和え物</b>	バナナ	乳児用菓子 麦茶	チンゲン菜、人参	163	9.4	1.6	29.2	0.6
9 水	軟飯、玉ねぎのスープ、鶏ささみとチンゲン菜煮、ほうれん草と人参の和え物、キャベツ煮	りんご	乳児用菓子 麦茶		150	10.0	0.7	28.1	0.7
10 木	軟飯、人参のすまし汁、豆腐煮、じゃがいも煮、白菜のお浸し	バナナ	乳児用菓子 麦茶		150	4.4	1.4	32.1	0.6
11 金	軟飯、白菜のすまし汁、鶏ささみとキャベツ煮、小松菜と人参煮、 <b>チンゲン菜のお浸し</b>	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		135	7.6	0.5	26.2	0.6
12 土	軟飯、ほうれん草のすまし汁、ほっけ煮、玉ねぎと人参煮、 <b>じゃがいも煮</b>	バナナ	乳児用菓子 麦茶		158	8.0	1.7	29.4	0.7
13 日									
14 月	<b>スポーツの日</b> 🏆								
15 火	軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみとほうれん草煮、ブロッコリーと人参の和え物、豆腐煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		158	10.8	0.8	28.9	0.6
16 水	軟飯、ほうれん草のすまし汁、 <b>小松菜の味噌そぼろ煮</b> 、玉ねぎと人参煮、 <b>キャベツの納豆和え</b>	りんご	乳児用菓子 麦茶	小松菜、豚ひき肉	166	6.8	4.0	28.3	0.6
17 木	軟飯、白菜のスープ、 <b>玉ねぎのそぼろ煮</b> 、じゃがいも煮、人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	玉ねぎ、鶏ひき肉	173	6.4	2.7	33.0	0.7
18 金	軟飯、じゃがいものみそ汁、豆腐煮、ブロッコリーと玉ねぎ煮、人参和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		146	5.3	1.5	30.6	0.6
19 土	軟飯、小松菜のみそ汁、ほっけ煮、 <b>ブロッコリー煮</b> 、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、人参	158	8.7	1.8	28.7	0.6
20 日									
21 月	軟飯、納豆、キャベツのみそ汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、人参煮、小松菜と白菜の和え物	バナナ	乳児用菓子 麦茶		160	9.7	1.1	29.4	0.6
22 火	軟飯、玉ねぎのすまし汁、ほっけ煮、小松菜煮、きゅうりと人参和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		146	8.0	1.7	26.2	0.7
23 水	軟飯、ほうれん草のすまし汁、 <b>大根のそぼろ煮</b> 、じゃがいも煮、人参煮	りんご	乳児用菓子 麦茶	大根、鶏ひき肉	165	6.4	2.8	31.4	0.6
24 木	軟飯、白菜のみそ汁、ほっけの味噌煮、チンゲン菜と人参煮、キャベツのお浸し	バナナ	乳児用菓子 麦茶		155	8.0	1.8	28.3	0.6
25 金	軟飯、豆腐のみそ汁、鶏ささみとほうれん草のそぼろ煮、きゅうりと人参の和え物、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		163	8.9	1.2	31.5	0.6
26 土	軟飯、チンゲン菜のスープ、 <b>じゃがいものそぼろ煮</b> 、ほうれん草和え、人参と玉ねぎ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉	170	6.7	2.8	31.6	1.5
27 日									
28 月	軟飯、小松菜のみそ汁、鶏ささみとほうれん草煮、大根煮、人参の納豆和え	バナナ	乳児用菓子 麦茶		148	8.0	0.7	29.1	0.6
29 火	軟飯、玉ねぎのみそ汁、豆腐の味噌煮、キャベツと人参の和え物、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		160	4.6	1.6	34.0	0.5
30 水	軟飯、大根のみそ汁、ほっけ煮、白菜と人参煮、小松菜と玉ねぎ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		145	7.8	1.7	26.1	0.6
31 木	軟飯、玉ねぎのスープ、 <b>ブロッコリーのそぼろ煮</b> 、さつまいも煮、キャベツと人参の和え物	りんご	乳児用菓子 麦茶	ブロッコリー、鶏ひき肉	193	7.2	2.9	37.4	0.6

## 素材の味を大切にして、味覚を育てましょう

子どもの味覚は敏感です。濃い味付けは子どもにとっては刺激となり、味覚の発達を妨げます。素材の味がわかり、食べ物をおいしく味わっていただけるように、味覚を豊かに育てましょう。味覚を育てるためには、小さいうちに多くの味に触れて食の経験を増やすことや、薄味にして素材そのものの味を覚えることが大切です。また、よく噛むことで食べ物本来の味を認識することができて、味覚がより発達します。



## 炭水化物は、体のエネルギーの源

炭水化物は三大栄養素のひとつで、私たちがもっとも多く摂取している栄養素です。消化吸収されて血中で糖となり、体や脳の活動に欠かせないエネルギー源となります。不足すると疲労感が現れ、思考力が低下し集中力が続かなくなります。過剰摂取すると脂肪として体内に蓄積され、肥満の原因となり、生活習慣病のリスクも高くなります。ごはん、パン、麺、いも、果物、砂糖などに多く含まれています。血糖値を急上昇させやすい果物や砂糖は摂り過ぎないようにしましょう。



## お月見だんごを楽しもう

お月見団子は、秋の風習の一つです。昔、農作物の収穫に夜遅くまでかかるとき、月明かりは農作業の大きな助けとなりました。そのため、月への感謝と豊作祈願に、収穫したお米を使って月に似せただんごを作り、お供えたそうです。

真っ白白いおだんごやかぼちゃを加えて満月のような黄色のお団子など、ぜひご家庭でもお子さんと一緒におだんごを作り、お月見を楽しんでみませんか？ 大きなお月さまが見られると良いですね。



- (1) 月齢により代替食材がある時は、( )にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

# 10月1～5歳児組の給食だより

(1) 1・2歳児の代替食材がある時は、( )にて表記します。  
 (2) 添え物がある場合は、食材の前に、"▼"を付けて、お知らせします。

日曜	献立	1・2歳児のみ	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 火	醤油ラーメン(うどん)、きつねお浸し	ひじき煮	フルーツポンチ(バナナ)	ジャムサンド 麦茶	鶏もも肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、白菜、ほうれん草/小松菜、もやし、人参/芽ひじき、人参、きざみ揚げ/みかん、白桃	558	21.3	12.9	98.0	1.4
2 水	わかめご飯、庄内風芋煮、キャベツのごま和え	ほっけ煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	里芋、豚肉、生揚げ、ごぼう、糸こんにゃく、しめじ、ネギ/キャベツ、ブロッコリー、人参、とうもろこし	521	15.5	18.4	78.4	1.5
3 木	米飯、ほうれん草ときざみ揚げのみそ汁、豚肉の生姜炒め、春雨サラダ	なす煮	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、玉ねぎ/春雨、もやし、きゅうり、人参	550	13.0	23.6	74.1	1.6
4 金	米飯、生揚げと大根のみそ汁、鶏肉の照り焼き、▼ブロッコリー、たまごサラダ	ほうれん草のごま和え	バナナ	クリームパン 麦茶	キャベツ、錦糸卵、きゅうり、人参/ほうれん草、もやし	462	17.6	12.7	72.5	1.7
5 土	カレーライス、ほうれん草ときざみ揚げのコンソメスープ、ブロッコリーサラダ	しゅうまい	みかん缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ/ブロッコリー、人参、とうもろこし	537	13.2	23.4	73.0	2.0
6 日										
7 月	米飯、椎茸と豆腐のコンソメスープ、ハムカツ、▼キャベツ、オーロラサラダ	納豆	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、人参	540	13.5	19.9	80.3	1.3
8 火	米飯、里芋とうす巻き麩のみそ汁、鮭の塩焼き、▼小松菜・もやし、切干大根のナムル	カリフラワーサラダ	バナナ	せんべい、クッキー 麦茶	切干大根、チンゲン菜、人参/カリフラワー、人参、とうもろこし/カリフラワー、人参、とうもろこし	420	15.7	8.1	73.4	1.7
9 水	米飯、チンゲン菜とえのきの中華スープ、チンジャオロース風、納豆和え	キャベツ煮	りんご	カステラサンド 麦茶	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ/ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆/キャベツ、人参	534	13.7	16.8	85.9	1.5
10 木	芋煮カレーうどん、昆布和え	豆腐煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	里芋、豚肉、人参、ごぼう、ぶなしめじ、ネギ/白菜、人参、とうもろこし、塩昆布	468	13.2	19.2	65.7	1.7
11 金	米飯、白菜とねぎのすまし汁、豆腐チャンプルー、蒸し鶏サラダ	チンゲン菜のお浸し	オレンジ	ふかし芋 牛乳	木綿豆腐、豚肉、人参、キャベツ、ニラ/蒸し鶏、小松菜、もやし、人参、とうもろこし/チンゲン菜、もやし	520	16.6	21.3	70.2	1.0
12 土	ハヤシライス、ほうれん草ときざみ揚げのコンソメスープ、カリフラワーサラダ	ほっけ煮	みかん缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも/カリフラワー、とうもろこし、人参	554	12.8	25.0	72.9	1.9
13 日										
14 月	スポーツの日🏆									
15 火	米飯、わかめと玉ねぎのみそ汁、野菜コロッケ、▼ほうれん草、ひじきサラダ	厚揚げ煮	バナナ	シュガーバター 麦茶	芽ひじき、人参、ブロッコリー、とうもろこし	481	11.2	12.3	85.0	1.7
16 水	米飯、ほうれん草とえのきの中華スープ、ジャーチャンドウフ、切干大根サラダ	納豆	りんご	たい焼き 麦茶	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、タケノコ、キャベツ/切干大根、もやし、とうもろこし、人参	528	13.6	19.2	78.3	1.5
17 木	ミートソーススパゲティ、白菜と人参のコンソメスープ、洋風炒め	ひじき煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	豚ひき肉、玉ねぎ、人参/じゃがいも、玉ねぎ/芽ひじき、人参、きざみ揚げ	546	18.3	21.6	76.8	1.5
18 金	米飯、じゃがいもとわかめのみそ汁、ポークチャップ、花野菜サラダ	なす煮	オレンジ	バナナ 麦茶	豚肉、玉ねぎ、いんげん、人参/ブロッコリー、カリフラワー、人参、とうもろこし	481	12.9	18.6	69.6	1.4
19 土	米飯、小松菜ときざみ揚げのみそ汁、ハンバーグ、▼カリフラワー、キャベツサラダ	ブロッコリー和え	みかん缶(バナナ)	せんべい 麦茶	キャベツ、人参、とうもろこし/ブロッコリー、人参	424	13.2	10.7	71.4	1.8
20 日										
21 月	米飯、納豆、キャベツとうす巻き麩のみそ汁、メンチカツ、▼チンゲン菜・もやし、ひじき煮	白菜のお浸し	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー 牛乳	芽ひじき、人参、しらたき、いんげん/白菜、人参、小松菜	577	16.1	20.7	84.7	2.0
22 火	肉うどん、ポテトサラダ	ほっけ煮	柿	あんぱん 麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、きざみ揚げ、ねぎ/じゃがいも、きゅうり、人参、とうもろこし	529	15.7	25.3	66.9	1.3
23 水	米飯、生揚げとほうれん草のすまし汁、鶏肉と大根の照り煮、しゅうまい	じゃがいも煮	りんご	せんべい、クッキー 麦茶	鶏もも肉、大根、人参、万能ねぎ	474	13.9	14.2	75.2	1.4
24 木	米飯、もやしときざみ揚げのみそ汁、サバ(ほっけ)のごま味噌焼き、▼キャベツ、なめたけ和え	カリフラワーサラダ	バナナ	ジャムサンド 牛乳	白菜、人参、チンゲン菜、なめ茸/カリフラワー、人参	551	19.5	18.4	82.2	2.1
25 金	パンプキンカレー、豆腐とほうれん草のスープ、わかめサラダ	チンゲン菜のお浸し	オレンジ	フルーツゼリー 麦茶	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ/わかめ、もやし、きゅうり/チンゲン菜、もやし/白桃	510	11.0	18.0	80.0	1.5
26 土	米飯、クリームシチュー、ゆかり和え	ミートボール	みかん缶(バナナ)	せんべい 麦茶	鶏もも肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ/もやし、とうもろこし、ほうれん草、ゆかり	426	12.2	11.8	70.9	1.9
27 日										
28 月	米飯、小松菜と里芋のみそ汁、鶏肉の唐揚げ、▼ほうれん草・もやし、大根炒め煮	納豆	バナナ	じゃがバター 牛乳	大根、人参、生揚げ、椎茸	535	17.5	19.8	76.6	1.9
29 火	米飯、玉ねぎとわかめのみそ汁、肉入り野菜炒め、里芋の味噌煮	豆腐煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン/里芋、キヌサヤ	477	10.5	16.7	73.8	1.9
30 水	米飯、大根としめじのみそ汁、ほっけの甘酢あんかけ、小松菜の煮浸し	なす煮	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	ほっけ、玉ねぎ、ピーマン/小松菜、白菜、人参	545	16.3	19.9	77.9	1.9
31 木	米飯、コンソメスープ、ハロウィンハンバーグ、▼ブロッコリー、フレンチサラダ	さつまいも煮	りんご	ホットケーキ(ソース付き) 牛乳	ポークウインナー、玉ねぎ、人参/キャベツ、きゅうり、とうもろこし	507	16.9	18.0	74.4	1.7

