



2020年度

給食こんだて

10 October

- 2日/豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日/イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日/世界食糧デー
世界には、食べ物がないで困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。

献立ひとくちメモ

- ・10月1日は中秋の名月なので「お月見メニュー」をご提供します。オムライスの上にごさぎ形のハンバーグを乗せれば、月のうさぎの出来上がり♪
- ・8日午後おやつはケーキ・サレ。「サレ」とはフランス語で「ソルト」つまり塩の事なんですって。カラフルな野菜が沢山入った、ちょっぴり塩味のケーキです。
- ・16日午後おやつは、みんなが掘ってくれたさつま芋を焼き芋にする予定です。楽しみですね！

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

生活習慣病は大人になってから気をつければよい、というものではありません。子どもの頃から食塩や飽和脂肪酸（肉に多く含まれる油）、トランス脂肪酸（工業製品に含まれている事が多い油）、フリーシュガー（清涼飲料水や甘いお菓子に使われる事が多い糖類）をたくさん食べ続けていると、少しずつダメージが積み重なって20年後、30年後に発症してしまうのです。今のうちから健康的な生活習慣を身につけておけると良いですね。



※ 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。何卒ご了承くださいませ。

シダックスフードサービス
あおぞら北こども園



2020年		献立	15時おやつ	食品のはたらき				
日	曜			熱や力になる黄色	血や肉になる赤	体の調子を整える緑		
1	木	スティックゼリー牛乳	月のうさぎオムライス にんじんサラダ コンソメスープ お月見ゼリー	お月見まんじゅう牛乳	米 小麦粉 あんこ	豚肉 卵 牛乳 豆	にんじん たまねぎ ビーマン グリンピース トマト レーズン	
2	金	しょうゆポテト牛乳	ごはん カレイの煮付け 小松菜のごまマヨ和え けんちん汁 バナナ	ロールケーキ牛乳	米 小麦粉	カレイ 豆腐 牛乳	小松菜 ごぼう にんじん 長ねぎ ししいたけ 大根 こんにやく バナナ	
3	土	アスパラガスビスケット牛乳	納豆巻き すいとん 野菜の浅漬け マスカットゼリー	ワッフル牛乳	米 小麦粉	納豆 豚肉 卵 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 ししいたけ	
4	日							
5	月	小魚スナック牛乳	ごはん サワラのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ お豆のスープ みかん缶	揚げパン牛乳	米 パン じゃがいも	サワラ 大豆 きな粉 牛乳	とうもろこし 切り干し大根 フロココリー にんじん 玉ねぎ みかん	
6	火	ごまクリームサンド牛乳	すき焼き丼 小松菜のおかか和え 白菜の味噌汁 ミックスフルーツヨーグルト	かぼちゃのパパロア牛乳	米	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	長ねぎ 小松菜 にんじん もやし ししいたけ こんにやく もも バイナップル かぼちゃ	
7	水	たべっこどうぶつ牛乳	ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め キャベツのじゃこ和え えのきたけのすまし汁 梨	原宿ドック牛乳	米 小麦粉	豚肉 ちりめんじゃこ さつま揚げ 牛乳	ごぼう にんじん 大根 菜の花 えのきたけ 玉ねぎ こんにやく 梨	
8	木	ごぼうおかき牛乳	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 三色野菜の塩もみ りんごゼリー	ケーキ・サレ牛乳	うどん 小麦粉	豚肉 油揚げ 竹輪 牛乳 魚肉ソーセージ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ あおのり とうもろこし グリンピース	
9	金	ヨーグルト麦茶	ごはん 肉団子の酢豚 ブロッコリーのナムル あさりのスープ オレンジ	クラッカー 飲むヨーグルト	米 クラッカー	肉団子 豆腐 あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ ビーマン たけのこ ブロッコリー 長ねぎ オレンジ	
10	土	おせんべい牛乳	豚丼 野菜の甘酢漬 長ねぎの味噌汁 いちごヨーグルト	クリームブッセ牛乳	米 小麦粉	豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	
11	日							
12	月	ぱりんこ牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の照焼き きゅうりの塩昆布漬 大根の味噌汁 桃ミルクデザート	りんごきんとん牛乳	米 さつまいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	れんこん にんじん きゅうり 長ねぎ 昆布 桃 りんご	
13	火	ビスコ牛乳	ミルクパン コロッケ カレードレッシングサラダ たまごスープ パインヨーグルト	じゃこおにぎり 麦茶	パン じゃがいも パン粉 米	卵 ヨーグルト ちりめんじゃこ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ とうもろこし 青梗菜 バイナップル 大根菜	
14	水	ぼたぼたやき牛乳	ごはん 五目玉子焼き きんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 りんご	ミニたいやき牛乳	米 小麦粉 あんこ	卵 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ししいたけ ごぼう ほうれん草 こんにやく ひじき りんご	
15	木	白い風船牛乳	たっぷりキノコのハヤシライス 粉ふき芋 ツナサラダ ミックスフルーツゼリー	ごまスコーン牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	豚肉 ツナ 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト キャベツ みかん バイナップル	
16	金	カルシウムせんべい牛乳	ごはん 冬瓜のカニあん煮 彩り春雨サラダ 里芋の中華味噌焼き 柿	やきいも牛乳	米 春雨 さつまいも 里芋	卵 ハム カニカマ 牛乳	冬瓜 玉ねぎ グリンピース きゅうり にんじん 柿	
17	土	マリービスケット牛乳	ドライカレー キャベツサラダ 野菜とウインナーのスープ ヨーグルトゼリー	マロンパイ牛乳	米 小麦粉 じゃがいも くりあん	豚肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし レーズン	
18	日							
19	月	アンパンマンせんべい牛乳	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのバター焼き お麩のすまし汁 桃缶	りんごケーキ牛乳	米 小麦粉 お麩	ホキ 牛乳 たまご	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ とうもろこし 桃 青海苔 りんご	
20	火	ウエハース牛乳	マーボー丼 蒸し鶏の中華サラダ 青梗菜のスープ グレープフルーツ	マカロニの豆乳クリーム牛乳	米 マカロニ	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳 豆乳	にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし 青梗菜 長ねぎ グレープフルーツ とうもろこし	
21	水	セサミクッキー牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ もやしの味噌汁 みかんヨーグルト	ドーナツ牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	豚肉 油揚げ ヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし みかん	
22	木	ベビーチーズぶどうジュース	スパゲティナポリタン 海藻サラダ とうもろこしとじゃがいものスープ プリン	誕生日ケーキ牛乳	スパゲティ じゃがいも 小麦粉	ツナ 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブルーベリー	
23	金	ふかしいも牛乳	ごはん 松風焼き ほうれん草の海苔和え なめこ汁 キウイフルーツ	いちごミルクサンド牛乳	米 小麦粉	鶏肉 豆腐 牛乳 卵	長ねぎ ほうれん草 なめこ 海苔 キウイ	
24	土	おせんべい牛乳	ハムチーズサンド マカロニサラダ キャベツスープ アロエヨーグルト	えびせん	パン マカロニ	ハム チーズ 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ	
25	日							
26	月	ぼんせんべい牛乳	ごはん 鶏肉と里芋の旨煮 豆腐とお魚のふんわり揚げ 小松菜の味噌おかか和え いちごミルクデザート	お麩ラスク牛乳	米 お麩 里芋	鶏肉 タラ 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ ししいたけ さやいんげん 小松菜 もやし	
27	火	クラッカー牛乳	豚肉とさつま芋の混ぜご飯 ミニおきりこみ 白菜の浅漬け カップヨーグルト	マヨコーンたこ焼き 麦茶	米 うどん さつま芋 小麦粉	豚肉 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	にんじん しめじ 大根 にんじん かぼちゃ 白菜 とうもろこし 青海苔	
28	水	ほしたべよ牛乳	ごはん たらちげ チヂミ もやしのナムル ナタデココフルーツ	キャロットケーキ牛乳	米 小麦粉 片栗粉	タラ 豆腐 卵 牛乳	にんじん 長ねぎ 白菜 にもやし きゅうり みかん バイナップル	
29	木	ミニようかん牛乳	ごはん キャベツの肉味噌炒め ブロッコリーのゴマ和え 玉ねぎのすまし汁 りんご	カスタードの今川焼牛乳	米 小麦粉	豚肉 卵 牛乳	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー りんご	
30	金	英字ビスケット牛乳	ロールパン 鶏肉とかぼちゃのシチュー ウインナーソーテ キャベツサラダ ハロウィンデザート	バターおさつ牛乳	パン さつまいも じゃがいも	鶏肉 ウインナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし	
31	土	わかめスナック牛乳	高菜チャーハン 餃子 中華スープ 杏仁プリン	あんぱん牛乳	米 パン あんこ	豚肉 牛乳	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ たら 高菜 白菜 にんじん	

1か月の平均栄養量(3歳以上児・昼食とおやつ) エネルギー：607kcal たんぱく質：21.6g 脂質：18.3g 炭水化物：88.9g カルシウム：241mg 食塩：1.7g 食物繊維：5.2g