

令和7年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える
4	火	うんどうかいふりかえきゅうじつ					
5	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ わかめのごますあえ	茶 きなこ クリームパ ン	牛乳・鶏肉・きな粉	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・ごま油 パン・薄力粉	生姜・にんにく・わか えのきたけ・人参 きゅうり・もも缶
6	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴ	茶 にんじん ホットケーキ	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉・鶏卵 バター	精白米・ごま油・ごま さつまいも・薄力粉 砂糖	玉葱・人参・りんご レモン
7	金	茶 ソーハー フ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのこみやき きりぼしだいこんのふくめに	茶 みかん くろかりんとう	牛乳・さば・鶏肉 うす揚げ・かつおだし	精白米・砂糖・ごま油 ウエハース 黒かりんとう	青ねぎ・生姜・にんに 切干大根・人参・みか 干しいたけ・小松菜
10	月	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのおとしあげ ちゅうかふうやさしいため	茶 ミルクココアフリ ン せんべい	牛乳・白身魚すり身 鶏卵	精白米・片栗粉・揚げ ごま油・クラッカー せんべい・砂糖	玉葱・人参・グリーンピース コーン・キャベツ もやし・ニラ・寒天
11	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	茶 ふかしいも ポツノコー ン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・うす揚げ かつお・昆布だし	精白米・パン粉・片栗 砂糖・ごま油・さつま ポップコーン	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜・みかん
12	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう ハヤシライス りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 ヨーグルト ケーキ	牛乳・牛肉・バター プレーンヨーグルト	精白米・米粉・植物油 砂糖・ホットケーキミックス	玉葱・人参・えのきた しめじ・マッシュルーム・ト マ
13	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん ちゅうかふうローストチキン やさしいソテー	茶 チーズ トースト	牛乳・鶏肉・豚肉 チーズ	精白米・さつまいも・ ごま油・植物油・パン	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜・人 びーマン・もやし・パイン
14	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・★さけチャーハン ★てづくりチキンナゲット・みかん ほうれんそうのごますあえ	茶 きなこ むしぱん	牛乳・鶏ひき肉・豆乳 木綿豆腐・きな粉・鮭 クラッカー・ホットケーキミックス・マヨネーズ風ドレッシング(卵・乳・小麦不	精白米・ごま油・米粉 ごま・揚げ油・砂糖	玉葱・人参・コーン・みか ほうれん草
17	月	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ★マカロニとうにゅうグラタン はくさいのレモンふうみ・ブロッコリ	茶 スパゲティ サンド	牛乳・鶏肉・バター 豆乳・チーズ・ペーコ	精白米・マカロニ・パ 薄力粉・パン粉・植物 砂糖・スパゲティ麺	コーン・玉葱・しめじ マッシュルーム・パセリ・レモ ブロッコリー・白菜・みか
18	火	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・かしわごはん さかなのつみいれじる ようちえんのふかしいも	茶 レーズンクッキ ー バナナ	牛乳・鶏肉・鶏卵・パ 白身魚すり身・米み 煮干しだし・麦みそ	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまい ビスケット・薄力粉	ごぼう・人参・生姜 大根・玉葱・人参・パナ もやし・青ねぎ・干しぶど
19	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ わかめのごますあえ	茶 きなこ クリームパ ン	牛乳・鶏肉・きな粉	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・ごま油 パン・薄力粉	生姜・にんにく・わか えのきたけ・人参 きゅうり・もも缶
20	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴ	茶 にんじん ホットケーキ	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉・鶏卵 バター	精白米・ごま油・ごま さつまいも・薄力粉 砂糖	玉葱・人参・りんご レモン
21	金	茶 ソーハー フ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのこみやき きりぼしだいこんのふくめに	茶 みかん くろかりんとう	牛乳・さば・鶏肉 うす揚げ・かつおだし	精白米・砂糖・ごま油 ウエハース 黒かりんとう	青ねぎ・生姜・にんに 切干大根・人参・みか 干しいたけ・小松菜
25	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	茶 ふかしいも ポツノコー ン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・うす揚げ かつお・昆布だし	精白米・パン粉・片栗 砂糖・ごま油・さつま ポップコーン	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜・みかん
26	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう ハヤシライス りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 ヨーグルト ケーキ	牛乳・牛肉・バター プレーンヨーグルト	精白米・米粉・植物油 砂糖・ホットケーキミックス	玉葱・人参・えのきた しめじ・マッシュルーム・ト マ
27	木	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・さつまいもごはん ちゅうかふうローストチキン やさしいソテー	茶 チーズ トースト	牛乳・鶏肉・豚肉 チーズ	精白米・さつまいも・ ごま油・植物油・パン	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜・人 びーマン・もやし・パイン
28	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう みそラーメン ★さつまいものオレンジジュースに	茶 きのこ おにぎり	牛乳・焼き豚・鶏卵 米みそ・鶏がらだし バター・チーズ	中華麺・ごま・さつま オレンジジュース・砂 精白米・ごま油	もやし・人参・青ねぎ 生姜・干しぶどう しめじ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	467	たんぱく質 g	18.2

牛乳・乳製品を上手に利用して、骨の健やかな成長を

骨の健やかな成長のための栄養素には、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKがあげられます。カルシウムは骨を作る材料となり、牛乳・乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじきなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれています。また、ビタミンDは魚や卵黄、きのこ類に多く含まれ、カルシウムが腸管で吸収されるのを助ける働きをします。ビタミンKは小松菜やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれ、骨を作るのを助ける働きをします。



牛乳や乳製品（ヨーグルトやチーズ、スキムミルクなど）は、カルシウムを豊富に含み、体内への吸収率が高いのが特徴です。また、牛乳は良質なたんぱく質やビタミンB₂なども含んでおり、牛乳・乳製品を適量、習慣的に摂取することが望まれています。

これらのことをふまえ、骨の成長のためにも、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類などを主材料とする料理）を基本に、牛乳・乳製品や果物を加えて、エネルギーや各栄養素をバランスよく摂取できるよう心がけたいものです。



収穫の秋！食欲の秋！さつまいもを味わいましょう♪

実りの秋を迎えました。10月中旬、元岡幼稚園のすぐとなりにある芋畑では芋掘りが行われました。早速、翌々日の給食で子ども達が収穫したさつまいもを使って、スイートポテトを作りました。材料はシンプルにさつまいもと砂糖と豆乳、黒ごまで食物アレルギーをもつ子どもみんなと同じ物を食べました。ホクホクとした食感と素材の味もしっかり感じることができました。

豊作だったさつまいもは、今月のさつまいもメニューにたくさん使います。秋の実りに感謝しておいしく食べたいですね♪

※ホームページではカラーでご覧になれます

スイートポテト
(約4人分)



(材料)

- ・さつまいも 400
- ・砂糖 10
- ・豆乳 10
- ・黒ごま 少々

(作り方)

- ①さつまいもは皮をむき、ゆで、やわらかくなったら、ザルで水を切り、ボウルに移す。
- ②熱いうちにフォークなどでつぶし、砂糖と豆乳を加える。
- ③鉄板に好みの大きさに丸めながら並べて、黒ごまをのせる。
- ④200℃のオーブンで5～10分焼く。