

令和7年



こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	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	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ わかめのごまずあえ	牛乳・鶏肉	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・わかめ えのきたけ・人参 きゅうり
6	木	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ら	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉	精白米・ごま油 さつまいも・ごま	玉葱・人参
7	金	ぎゅうにゅう・ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのふくめに	牛乳・さば・鶏肉 うす揚げ・かつおだし	精白米・砂糖・ごま油	青ねぎ・生姜・にんにく 切干大根・人参 干しいたけ・小松菜
10	月	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	牛乳・白身魚すり身 鶏卵	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油	玉葱・人参・グリーンピース コーン・キャベツ もやし・ニラ
11	火	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	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・片栗粉 砂糖・ごま油	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜
12	水	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	牛乳・牛肉 バター	精白米・米粉・植物油 砂糖	玉葱・人参・えのきたけ しめじ・マッシュルーム・トマト キャベツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ・グリーンピース
13	木	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	牛乳・鶏肉・豚肉	精白米・さつまいも・ごま ごま油・植物油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜・人参 ピーマン・もやし
14	金	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あえ	牛乳・鮭・鶏ひき肉 木綿豆腐・うす揚げ	精白米・ごま油・米粉 ごま・揚げ油・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング(卵・乳・小麦不使用)	玉葱・人参・コーン ほうれん草・みかん
17	月	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・ブロッコリー	牛乳・鶏肉・バター 豆乳・チーズ	精白米・マカロニ 薄力粉・パン粉・植物油 砂糖	コーン・玉葱・しめじ マッシュルーム・パセリ・レモン ブロッコリー・白菜
18	火	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	牛乳・鶏肉・鶏卵 白身魚すり身・米みそ 煮干しだし・麦みそ	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも	ごぼう・人参・生姜 大根・玉葱・人参 もやし・青ねぎ
19	水	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ わかめのごまずあえ	牛乳・鶏肉	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・わかめ えのきたけ・人参 きゅうり
20	木	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ら	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・牛肉	精白米・ごま油 さつまいも・ごま	玉葱・人参
21	金	ぎゅうにゅう・ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのふくめに	牛乳・さば・鶏肉 うす揚げ・かつおだし	精白米・砂糖・ごま油	青ねぎ・生姜・にんにく 切干大根・人参 干しいたけ・小松菜
25	火	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	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・片栗粉 砂糖・ごま油	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜
26	水	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	牛乳・牛肉 バター	精白米・米粉・植物油 砂糖	玉葱・人参・えのきたけ しめじ・マッシュルーム・トマト キャベツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ・グリーンピース
27	木	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	牛乳・鶏肉・豚肉	精白米・さつまいも・ごま ごま油・植物油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜・人参 ピーマン・もやし
28	金	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	牛乳・焼き豚・鶏卵 米みそ・鶏がらだし バター	中華麺・ごま・さつまいも オレンジジュース ごま油	もやし・人参・青ねぎ 生姜・干しぶどう



給食だより

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	387	たんぱく質 g	17.4

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、なつのゆずなど野菜に多く含まれ、骨を丈夫にする働きがあります。



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てくださいね♪

※ホームページではカラーでご覧になれ

スイートポテト (約4人分)



(材料)

- ・さつまいも 400g
- ・砂糖 10g
- ・豆乳 10g
- ・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。