



新米 さんま いわし 鮭きのご類 にんじん
チンゲン菜 じゃがいも さといも さつまいも
かき くり りんご なし

好き嫌いなく
何でも食べる

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節がやってきました。子どもたちから食べ物 旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。この「食欲の秋」に、栗ご飯やさつま芋ご飯、きのこの炊き込みご飯など、旬の食材を使った食事をいただいてみてはどうでしょう。

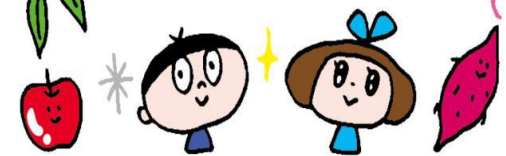
○ 秋が「食欲の秋」と呼ばれる理由は・・・

1. 秋になると様々な食べ物が実りをむかえるため
2. 夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すため
3. 動物は本能的に冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとする性質があるため と考えられています。

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (火)	ピラフ(チキンコンソメ) ミネストローネスープ ブロッコリーのごまあえ チーズ(キャンディー)	米、サンワールのミレービスケット、じゃがいも、すりご、油	鶏ひき肉、チーズ、カルテツいわしおかき、豚ひき肉	カットトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	へム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 314 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 102 mg
02 (水)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 えのきスー 切り干し大根のシャキシャキサラダ	米、ミニのりすけ、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、きゅうり、切り干しだいこん、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、ぼん酢、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	はっぴーラムネ ミニのりすけ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 128 mg
03 (木)	親子丼 豆腐スープ(青菜) きゅうりとキャベツの酢の物 ぶどうゼリー	グレープゼリー、米、砂糖、クラッカー、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、カルテツいわしおかき	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だし、素、ほんだし	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 64 mg
04 (金)	なすとピーマンのなべしき 御飯 白菜のすまし汁 もやしのごま酢あえ 牛乳	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、はくさい、なす、しめじ、ピーマン、にんじん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 169 mg
05 (土)	和風スパゲッティ 野菜ジュース りんご	スパゲティ、サンワールのミレービスケット	ベーコン	野菜ジュース、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり	しょうゆ(うすくち)、食塩、和風だし、素	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 311 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 8.0 g カルシウム 27 mg
07 (月)	さけのちゃんちゃん焼き(バター) 御飯 豆腐すまし汁(わかめ) れんこんマリネ(たまねぎ)	米、ラムネ、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、ミニボン こざかな、白みそ、バター	バナナ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 64 mg
08 (火)	なすのミートスパゲティ コーンスープ ペイクドじゃが お豆腐ケーキ	じゃがいも、スパゲティ、サンワールのミレービスケット、小麦粉、砂糖、油、米粉	牛豚合いびき肉、絹ごし豆腐、卵、カルテツいわしおかき	たまねぎ、にんじん、なす、コーン、カットわかめ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 65 mg
09 (水)	おべんとうの日	ミニのりすけ	ミニボン こざかな			はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 89 kcal たんぱく質 0.8 g 脂 質 0.7 g カルシウム 1 mg
10 (木)	肉じゃが 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) トマトの和え物 スティックゼリー	米、じゃがいも、しらたき、クラッカー、砂糖、油	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、カルテツいわしおかき	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 375 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 43 mg
11 (金)	中華風ローストチキン 御飯 にら卵スープ もやしのナムル 牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、へム鉄入りえびせん、卵、ミニボン こざかな	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、素、食塩、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 393 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 163 mg
15 (火)	豚肉のしょうが焼き 御飯 麩のすまし汁(えのき) チンゲン菜のあえ物 【ご当地メニュー:大	米、ラムネ、焼ふ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 44 mg
16 (水)	大阪・お好み焼きやて 御飯 すまし汁(だいこん・あげ) ポイルブロッコリー エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、お好み焼き粉、ミニのりすけ、天かす、マヨネーズ	豚肉(ばら)、ミニボン こざかな、卵、油揚げ、かつお節	だいこん、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、えのきたけ、万能ねぎ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 387 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 131 mg
17 (木)	さんまのごま焼き たきこみ御飯 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(切干し・玉ねぎ) なし	米、ごま、クラッカー、片栗粉、砂糖	さんま、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ミニボン こざかな、カルテツいわしおかき	なし、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき ミニボン こざかな	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 159 mg
18 (金)	豆腐の肉あんかけ くりごはん みそ汁(なめこ) ほうれん草とえのき茸のお浸し	米、ゆでくり、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、へム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、だいこん、なめこ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、さけのこ(ゆで)	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 291 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 7.3 g カルシウム 71 mg
19 (土)	サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン、サンワールのミレービスケット、マヨネーズ	ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム	野菜ジュース、バナナ、トマト、いちごジャム、きゅうり、レタス	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 175 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
21 (月)	いわしの塩焼き わかめ御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) はるさめともやしのソテー 柿	米、ラムネ、さといも、はるさめ、ごま油	いわし、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	かき、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、にら、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 345 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 69 mg
22 (火)	ちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き えびしゅうまい バナナ	生中華めん、サンワールのミレービスケット、米粉、油、ごま油	豚肉(肩)、ちくわ、カルテツいわしおかき、かまぼこ(ピンク)	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だし、素、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 46 mg
23 (水)	【ワールドメニュー:ベトナム】 ベトナムだ・フォー パンバンジー 大根と人参の甘酢あえ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	フォー、ミニのりすけ、砂糖、すりごま、油	鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、ミニボン こざかな	だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、マンゴー、にんじん、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁、こしょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 305 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.3 g カルシウム 133 mg
24 (木)	ビビンバンバン キャベツとはるさめの中華スープ ペイクさつまいも いちごゼリー	米、さつまいも、ストロベリーゼリー、クラッカー、はるさめ、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、カルテツいわしおかき	もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、素、食塩	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 423 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 62 mg
25 (金)	ライスカレー きのこのスープ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、豚肉(ばら)、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、さやえんどう	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 156 mg
26 (土)	きつねうどん 野菜ジュース バナナ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワールのミレービスケット		野菜ジュース、バナナ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ サンワールのミレービスケット	エネルギー 350 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 6.3 g カルシウム 31 mg
28 (月)	秋はさば!の塩焼き グリンピース御飯 みそ汁(豚肉・はくさい) ほうれん草の白あえ りんご	米、ラムネ、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、ミニボン こざかな	りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、グリンピース、ねぎ、こんぶ(だし)	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 88 mg
29 (火)	チャプチェ 御飯 もずくスープ キャベツとハムの和え物	米、サンワールのミレービスケット、はるさめ、油、ごま、ごま油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、ハム、カルテツいわしおかき	キャベツ、にんじん、もずく、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干ししいたけ	中華スープ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 375 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 58 mg
30 (水)	豆腐ハンバーグ 御飯 みそ汁(もやし) ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(ブルーベリー)	米、じゃがいも、ミニのりすけ、マヨネーズ、パン粉	牛豚合いびき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(スリムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ミニボン こざかな	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 71 mg
31 (木)	鶏肉のマーマレード焼き フランスパン おばけポトフ パンプキンプリン	フランスパン、じゃがいも、砂糖、クラッカー、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、卵、生クリーム、ウインナー、カルテツいわしおかき		しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	サンワールのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 75 mg

