



# 給食こんだて



幼者統合施設Cocoa H30.10

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熟や力になる	体の調子を整える	3才未満児 はみりん タンパク質 塩分 水分	3才以上児 はみりん タンパク質 塩分 水分
1	月	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 鯖のつけ焼き 切干大根の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁 パイン	牛乳 するめ フライドポテト	鯖 さつま揚げ するめ 牛乳	米 三温糖 油 じゃがいも	切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん 小松菜 パイン	538 17.0 22.0 1.3	611 20.7 24.1 1.4
2	火	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐のかば焼き ほうれん草の磯和え 大根とねぎの味噌汁 パナナ	牛乳 コーンフレーク クッキー	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 パン粉 油 三温糖 マーガリン ホットケーキミックス粉 コーンフレーク	たまねぎ ほうれん草 にんじん だいこん ねぎ パナナ 干しぶどう	517 16.7 13.9 1.3	604 20.0 17.4 1.3
3	水	牛乳 クッキー	ごはん チキンのオーロラソース焼き ブロッコリーのツナ和え 大根とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 芋けんぴ	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ 油揚げ	米 パン粉 油 さつまいも	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 わかめ りんご パセリ	535 19.6 19.1 1.0	578 23.6 19.8 1.3
4	木	牛乳 ウエハース	ごはん ひじき入り炒り豆腐 ちくわと大根煮 わかめとえのきの味噌汁 梨	牛乳 きなこトースト	豆腐 卵 ちくわ きな粉 牛乳	米 油 パン マーガリン 三温糖	にんじん ねぎ 干しいたけ ひじき だいこん わかめ えのき 梨	503 16.9 15.5 1.4	548 19.9 17.0 1.5
5	金	牛乳 クッキー	カレーライス ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 柿	牛乳 オレンヂゼリー ビスケット	豚肉 セラチン 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん 生薑 こんにく ブロッコリー カリフラワー えのき 柿 みかん缶	537 17.5 19.6 1.1	644 22.9 23.3 1.3
6	土	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のてりやき キャベツのおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 パナナ	牛乳 フルーツポンチ ビスケット	鮭 油揚げ 牛乳	米 コーン 油 三温糖	キャベツ にんじん いんげん かぶ パナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	484 19.0 11.8 1.0	562 22.9 14.8 1.0
8	月	体育の日							
9	火	牛乳 せんべい	雑穀ごはん 鶏肉の塩麹焼き にんじんしりしり キャベツともやしの味噌汁 オレンジ	牛乳 アメリカドック	鶏肉 ツナ 鮭 牛乳 豆乳 魚肉ソーセージ	米 雑穀 油 三温糖 ごま ホットケーキミッ クス粉	にんじん キャベツ もやし オレンジ パセリ	526 22.4 17.6 1.4	610 23.1 22.0 1.5
10	水	牛乳 クッキー	ジャムサンド ミートボール 白菜の洋風サラダ ほうれん草のスープ ぶどう	麦茶 さつまいもごはん	豚肉 豆乳 牛乳	パン 油 米 マヨネーズ さつまいも ごま	にんじん たまねぎ 白菜 りんご ほうれん草 たまねぎ ぶどう	527 16.8 19.5 1.4	600 18.5 17.4 1.7
11	木	牛乳 ウエハース	ごはん 洋風干草焼き 春雨のマヨサラダ ほうれん草とえのきの味噌汁 パイン	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 卵 チーズ ツナ 牛乳	米 三温糖 油 マヨネーズ ほんまめ ホットケーキミックス粉	にんじん ほうれん草 もやし きゅうり えのき パイン パナナ	523 16.9 16.8 1.5	594 20.5 18.8 1.7
12	金	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 鯖のトマトソースかけ ブロッコリーのマヨ和え 白菜とえのきのスープ 梨	牛乳 焼きそば	鯖 豚肉 牛乳	米 薄力粉 油 マヨネーズ 中華麺	たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー 白菜 えのき 人参 キャベツ ビーマン もやし	539 19.8 19.9 0.9	598 24.0 20.9 1.1
13	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のママレード焼き かぼちゃの煮物 切干大根の味噌汁 パナナ	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳	米 ママレード 油 三温糖 ごま さつまいも	かぼちゃ にんじん 切干大根 ねぎ パナナ	525 17.5 11.1 1.0	614 21.0 13.9 1.0
15	月	牛乳 ビスケット	きのこご飯 たらの大根おろしかけ きんぴらごぼう 白菜と鮭の味噌汁 柿	牛乳 あんぱん	油揚げ 鯖 さつま揚げ 豆腐 牛乳 小豆	米 薄力粉 油 パン 三温糖	しめじ にんじん 大根 ごぼう いんげん 白菜 柿	503 19.7 15.4 1.6	580 24.1 16.0 1.8
16	火	牛乳 バナナ	愛情弁当	麦茶 さつまいも	鶏肉 油揚げ	うどん	にんじん ねぎ ほうれん草 パナナ	215 8.1 5.5 0.9	147 60.1 3.0 1.0
17	水	牛乳 クッキー	あんかけ焼きそば もやしとほうれん草のナムル かぶのスープ りんご	麦茶 鮭おにぎり チーズ	豚肉 えび 鮭 チーズ	中華麺 油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん 白菜 タケノコ いんげん 大豆もやし ほうれん草 かぶ りんご	543 22.4 17.4 1.5	561 24.0 14.4 1.9
18	木	牛乳 ウエハース	雑穀ごはん 生揚げのツナ味噌焼き 野菜のかき揚げ あさり汁 パイン	牛乳 いももち	生揚げ ツナ 桜エビ あさり 牛乳	米 雑穀 油 マヨネーズ 薄力粉 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ねぎ 大根 パイン	519 16.6 18.6 1.2	580 19.7 20.8 1.2
19	金	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋ソテー ほうれん草とえのきの味噌汁 ぶどう	牛乳 手作りピザ	豚肉 ベーコン チーズ 鮭 牛乳	米 油 薄力粉 じゃがいも 強力粉 三温糖	しょうが 人参 ビーマン えのき ほうれん草 ぶどう たまねぎ ビーマン	528 19.6 17.1 1.0	603 24.1 16.7 1.2
20	土	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のみそ焼き さつま芋と昆布の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 りんご	牛乳 ジャムサンド	鮭 豚肉 油揚げ 牛乳	米 三温糖 油 パン ジャム さつまいも	ニンニク 生姜 ごんぶ にんじん もやし 小松菜 りんご	500 20.2 13.8 1.2	582 24.4 17.3 1.2
22	月	牛乳 ビスケット	ごはん レバーのから揚げ おひたし たまねぎとぶりの味噌汁 梨	牛乳 金時豆蒸しパン	レバー 鮭 梨 金時豆 牛乳	米 油 片栗粉 ホットケーキミッ クス粉 三温糖	生姜 こんにく ほうれん草 もやし たまねぎ ぶりの 梨	537 16.5 22.6 1.7	633 20.6 25.1 2.0
23	火	牛乳 せんべい	雑穀ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 キャベツのおかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 ひじきドーナツ	生揚げ 豚肉 エビ 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 三温糖 コーン 薄力粉	たまねぎ にんじん いんげん 生薑 こんにく キャベツ わかめ オレンジ ひじき	500 18.3 15.1 1.2	595 22.2 18.8 1.2
24	水	牛乳 クッキー	カレーうどん ちくわのフライ もやしとほうれん草のお浸し パイン	麦茶 ケチャップライス チーズ	豚肉 ちくわ 鶏肉 チーズ	うどん 三温糖 片栗粉 パン粉 油 薄力粉 米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 大豆もやし ほうれん草 パイン	532 21.6 14.5 2.0	551 22.8 14.2 2.1
25	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豆腐チャンプルー 三色ごま和え 中華風コンソメスープ りんご	麦茶 バナナヨーグルト ウエハース	豆腐 卵 豚肉 ヨーグルト	米 油 三温糖 はるさめ ごま油	にんじん たら 大豆もやし ほうれん草 たまねぎ パナナ りんご	524 15.9 15.4 1.2	530 15.7 13.6 1.3
26	金	牛乳 クッキー	ごはん かわいい野菜あん 筑前煮 なめこ汁 柿	牛乳 ふらすく	カレー 豆腐 鮭 牛乳 きな粉	米 油 ごま油 三温糖	生薑 にんじん ビーマン たまねぎ レンコン しいたけ 大根 ごんぶ なめこ 柿	505 20.5 15.4 1.2	542 24.8 15.3 1.5
27	土	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが すき昆布の煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	牛乳 スイートポテト	豚肉 さつま揚げ 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 油 三温糖 さつまいも	にんじん たまねぎ いんげん グリーンピース こんにく しいたけ ほうれん草 もやし パナナ	500 17.2 11.2 1.4	582 20.7 14.0 1.4
29	月	牛乳 ビスケット	ハロウィンごはん ミニバーグ ミイラウインナー かぼちゃサラダ トマトスープ りんごゼリー	ぶどうジュース かぼちゃケーキ ジャックポテト	豚肉 ウインナー 豆乳	米 油 三温糖 さつまいも 油 薄力粉 ホットケ ーキミックス粉	大根 にんじん たまねぎ かぼちゃ 枝豆 パセリ こんにく りんご	543 14.3 19.0 1.2	680 18.2 23.2 1.6
30	火	牛乳 せんべい	炊き込みごはん マーボー豆腐 さつま芋の天ぷら 高野豆腐の味噌汁 梨	牛乳 きのこスパゲティ	鶏肉 油揚げ 卵 アジ ベーコン 高野豆腐 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも 油 薄力粉 スパゲ ティ	にんじん ねぎ キャベツ 梨 しめじ たまねぎ えのき	514 20.9 16.1 1.5	612 25.5 20.3 1.5
31	水	牛乳 クッキー	雑穀ごはん マーボー豆腐 ブロッコリー香りとえ 小松菜の中華スープ パイン	牛乳 マカロニきなこ	豆腐 豚肉 きな粉 牛乳	米 三温糖 油 ごま油 片栗粉 コーン マカロニ 三温糖	ねぎ 生薑 こんにく タケノコ ビーマン 人参 しいたけ たまねぎ ブロッコリー いんげん 小松菜 パイン	516 17.8 15.6 0.7	569 21.5 15.5 1.0



### 給食だより

栗、さつまいも、きのこ、秋刀魚、ぶどう、柿・・・。美味しい秋の味覚がスーパーにも並び、夏野菜のあざやかさとは違う彩りになってきましたね。旬の食材を楽しむチャンスです。秋の恵みをたくさん味わって、ご家族でおいしい秋を満喫しませんか？

10月は、こすも組さんが育てたお米の稲刈りをします。また、“焼き芋会”もありますので、みんなで秋の恵みを堪能しますよ。



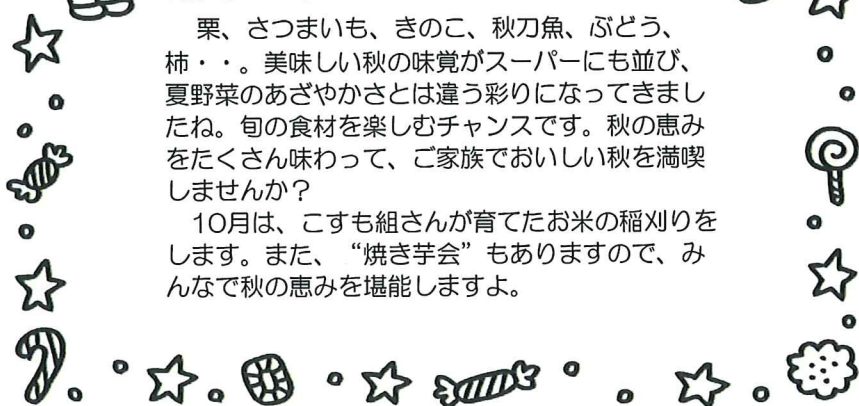
### ☆☆食べ物なぞなぞ☆☆

かわかして けずると

「ぶし」になる

おさかな なあに？

こたえは しただよ↓



## 10月10日は目の愛護デー

なぜ、10月10日が目の愛護デーなのかというと、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。また、10月1日は“眼鏡の日”なので、10月1日～10月10日は“目と眼鏡の旬間”とも呼ばれているそうです。

テレビやスマートフォン、ゲームなどを小さいうちから見ていると視力低下に繋がります。1日の時間を決めて上手に付き合しましょう。視力は一度低下すると回復は難しくなります。大切な視力を低下させないよう生活習慣を見直してみましょう。

#### 【アントシアニン】

ブルーベリー、紫芋、紫キャベツなど  
網膜へのダメージを防ぎ、血流を改善する。



#### 【β-カロテン】

小松菜、人参などの緑黄色野菜  
網膜色素の成分の一つでもあり、  
抗酸化作用で目や目の粘膜の代謝を保つ。



#### 【ビタミンB1】

豆類、豚肉、うなぎなど  
視神経の働きを促進。



#### 【ビタミンB2】

乳製品、レバー、うなぎなど  
充血や目の疲れを改善。



#### 【ビタミンB12】

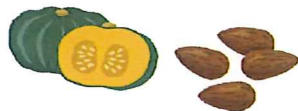
貝類、レバー、青魚など  
細胞の増殖を助けるとともに神経の働きを  
正常に保つ。



## 《目の健康に役立つ栄養と食材》

#### 【ビタミンE】

かぼちゃ、アーモンドなど  
血行をよくして、目の疲れを  
回復しやすくする。



#### 【タウリン】

イカ、タコ、貝類など  
目の疲れを回復しやすくする。



## 作ってみよう！かぼちゃクラッカー

#### 材料

- ・小麦粉 30g
- ・片栗粉 20g
- ・かぼちゃ 30g
- ・オリーブオイル  
又は植物油 12g
- ・粗塩 少々

1. かぼちゃは一口大に切りレンジ等でつぶせる固さしておく。
2. 全ての材料をボールに入れる。
3. フォークなどでかぼちゃを潰しながら、ポロポロになるまでよく混ぜる。
4. 3を手で丸める。丸めにくい場合はオイルを足す。
5. 4を麺棒で伸ばして3回くらい折り畳み、その後なるべく薄くのばす。
6. 5を棒状に切り箸で穴をあける。
7. トースターで10分程焼く。



食べ物なぞなぞの  
こたえ

かつお