

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚を味わいたいものですね。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

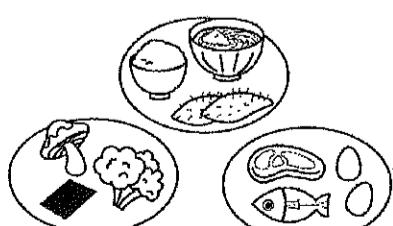
三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



* * * * * * * * *
10月31日(火)の給食は、ハロウ
インにちなんだ給食を提供する予定
です。
* * * * * * * * *

10月10日は 目の愛護デーです

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れ
ていきましょう。ブルーベリーのアントシアニン
や魚に含まれるDHAのほか、ビタミンなど
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)

ビタミンB1：目の神経の働きを正常にす
る。(豚肉・ごま・大豆)

ビタミンC：目の充血を防ぐ。
(果物・芋類・緑黄色野菜)



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには
血液をサラサラにする成分、DHA(ド
コサヘキサエン酸)とEPA(エイコサ
ペンタエン酸)が多く含まれています。
塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼き
などで味わってみてください。



10月 こんだてひょう

2023年

企業主導型保育所OURS baby

| 日 | 曜 | 朝 食 | おやつ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|--|---------------------|--|---|---|---|
| 1 | 日 | ご飯 すまし汁 豚肉の味噌野菜炒め さつま芋のコロコロごま和え ハナナ | 牛乳 マカロニあべかわ | 豚肩ローススライス・淡色辛みそ 牛乳・きな粉 | 米・かたくり粉・油・ごま油・砂糖 さつまいも・白すりごま・マカロニ | はくさい・たまねぎ・しょうが・にんじん ピーマン・もやし・長ネギ・えだまめ エリンギ・ハナナ | I群 -(kcal) 494 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.1 |
| 2 | 月 | ご飯 みぞ汁 チキン南蛮 切干大根とツナの和え物 りんご | 牛乳 芋ようかん | 淡色辛みそ・鶏もも肉・ツナ缶 牛乳 粉寒天 | 米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・白すりごま・ごま油 さつまいもペースト | キャベツ・しめじ・レモン汁・たまねぎ きゅうり・切干したいこん・にんじん こまつな・りんご | I群 -(kcal) 490 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.1 |
| 3 | 火 | 食パン コンソメスープ ポークチャップソテー レンコンサラダ キウイフルーツ | 牛乳 おかかおにぎり | 豚肩ローススライス ロースハム・牛乳・糸かつお | 食パン・ブルーベリージャム 小麦粉・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・米・白いりごま | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん れんこん・キャベツ・コーン キウイフルーツ | I群 -(kcal) 444 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2 |
| 4 | 水 | ご飯 豚汁 あじのさんか拂き 海苔和え オレンジ | 牛乳 ポンデケージョ | 豚ももスライス・淡色辛みそ あじすり身・木綿豆腐・牛乳 パルメザンチーズ ウインナー・ソーセージ・刻みのり | 米・油・白玉粉・小麦粉 | 大根・にんじん・ごぼう・長ネギ しょうが・しそ・もやし・ほづれんそう キャベツ・オレンジ | I群 -(kcal) 391 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 1.1 |
| 5 | 木 | 炊き込みご飯 すまし汁 はちみつチキン 白菜のおかか和え りんご | 牛乳 紅芋ちんすこう | 油揚げ・鶏もも肉・糸かつお 牛乳 | 米・砂糖・花粉・小麦粉・油 はちみつ・白いりごま・紫いもの粉 | にんじん・乾しいたけ・たけのこ チングンサイ・えのきだけ・はくさい きゅうり・りんご | I群 -(kcal) 474 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 1.7 食塩相当量(g) 1.2 |
| 6 | 金 | ほうとう風うどん きゅうりのこま和え フルーツヨーグルト | 牛乳 おやつピラフ | 豚ももスライス・油揚げ 淡色辛みそ・味わいちくわ ブレーンヨーグルト・牛乳 かに風味かまぼこ | うどん冷凍・白すりごま・砂糖・米 食塩不使用バター | かぼちゃ・大根・にんじん・長ネギ きゅうり・もやし・えのきだけ みかん缶・白桃缶 | I群 -(kcal) 404 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 9.5 食塩相当量(g) 1.1 |
| 7 | 土 | ご飯 けんちん汁 鮭の照り焼き はうれん草のバター炒め ふどうゼリー | 牛乳 バナナクレープ | 木綿豆腐・油揚げ・さけ骨取り ロースハム・牛乳 ホイップクリーム | 米・さといも・砂糖・油 食塩不使用バター ふどうゼリーの素・クレープの皮 | はくさい・ごぼう・にんじん・ほうれんそう キャベツ・コーン・バナナ | I群 -(kcal) 454 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.1 |
| 8 | 日 | そぼろ丼 みぞ汁 キャベツの塩昆布和え バナナ | 牛乳 きな粉蒸しパン | 豚ひき肉・鶏ひき肉・錦糸卵 淡色辛みそ・牛乳・調製豆乳 きな粉 刻みのり・塩昆布 | 米・油・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・砂糖 | たまねぎ・いんげん・しょうが かぼちゃ・長ネギ・キャベツ・きゅうり にんじん・バナナ | I群 -(kcal) 450 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.1 |
| 9 | 月 | ご飯 秋の彩り汁 とりのこまそ焼き ひじきの煮物 キウイフルーツ | 牛乳 りんごケーキ | 鶏もも肉・淡色辛みそ・油揚げ 牛乳・調製豆乳 干しひじき | 米・さつまいも・かたくり粉・油 砂糖・白すりごま・小麦粉・粉糖 | えのきだけ・チングンサイ にんじん・むきえだまめ キウイフルーツ・りんご缶 | I群 -(kcal) 492 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.1 |
| 10 | 火 | 豚肉とキャベツの和風スパゲティ えびと野菜のマリネ ピーチゼリー | 牛乳 わかめおにぎり | 豚肩ローススライス・むきえび ロースハム・牛乳 刻みのり・炊き込みわかめ | スマグティ・油・白いりごま・砂糖 オリーブ油・ピーチゼリーの素・米 | キャベツ・長ネギ・きゅうり たまねぎ・にんじん・コーン缶 白桃缶 | I群 -(kcal) 495 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 0.9 |
| 11 | 水 | ご飯 みぞ汁 さわらの香りパン粉焼き マカロニサラダ オレンジ | 牛乳 お好み焼き | 淡色辛みそ・さわら骨取り パルメザンチーズ・ロースハム 牛乳・ツナ缶・糸かつお | 米・パン粉・オリーブ油・マカロニ マヨネーズ・小麦粉・油 | たまねぎ・こまつな・きゅうり・キャベツ にんじん・オレンジ | I群 -(kcal) 448 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 0.9 |
| 12 | 木 | チキンライス (お誕生日会) コンソメスープ ハンバーグ きのこサラダ マスカットゼリー | 牛乳 クレープ (いちご) | 鶏もも皮なしコマ・牛ひき肉 豚ひき肉・牛乳 | 米・油・パン粉・砂糖・白いりごま ごま油・マスカットゼリーの素 フレンズクレープ | たまねぎ・大根・にんじん・納豆や エリシグ・えのきだけ・コーン ほうれんそう | I群 -(kcal) 466 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.4 |
| 13 | 金 | ポークカレー ジュース カニの中華サラダ やわらか杏仁豆腐 | 牛乳 米粉フラウニー | 豚ももスライス・かに風味かまぼこ 牛乳・木綿豆腐 カットわかめ | 米・じゃがいも・油・春雨・砂糖 ごま油・杏仁豆腐・米粉 かたくり粉・三温糖 | にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実デザート・みかん缶 パイアン缶・さくらんぼ缶 | I群 -(kcal) 537 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.1 |
| 14 | 土 | ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 やみつきキャベツ キウイフルーツ | 牛乳 黒糖わらびもち | さば骨取り・淡色辛みそ ロースハム・牛乳・きな粉 刻みのり | 米・さといも・砂糖・ごま油 白いりごま・黒砂糖・かたくり粉 | 長ネギ・しょうが・ごねぎ・キャベツ にんじん・にら キウイフルーツ | I群 -(kcal) 487 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.3 |
| 15 | 日 | ご飯 チングン葉としめじのスープ 鶏肉の照り焼き マカロニケチャップ炒め オレンジ | 牛乳 ゼリーアラモード | 鶏もも肉・ロースハムスライス 牛乳・豆乳ホイップ | 米・砂糖・マカロニ・オリーブ油 オレンジゼリーの素 | チングンサイ・しめじ・にんじん たまねぎ・コーン・オレンジ みかん缶・さくらんぼ缶 | I群 -(kcal) 428 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.5 |
| 16 | 月 | ご飯 わかめスープ ブルゴ風炒め 大芋 りんご | 牛乳 ドーナツ | 豚肩ローススライス・牛乳 木綿豆腐・きな粉 カットわかめ | 米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・さつまいも・水あめ 黒いりごま・ホットケーキミックス 小麦粉・油 | えのきだけ・たまねぎ にんじん・もやし・ビーマン・りんご | I群 -(kcal) 516 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 0.6 |
| 17 | 火 | ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とえのきのおかか和え バナナ | 牛乳 パインケーキ | さけ骨取り・赤色辛みそ 糸かつお・牛乳・調製豆乳 | 米・花粉・砂糖・食塩不使用バター ホットケーキミックス・油 | 大根・ごねぎ・キャベツ・にんじん ビーマン・こまつな・えのきだけ・バナナ パイント缶 | I群 -(kcal) 427 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 1.4 |
| 18 | 水 | 食パン・いちごジャム ジュース ポークピーナッツ コールスローサラダ フルーツゼリー | 牛乳 キンパ風チャーハン | 豚ひき肉・大豆水煮・ロースハム 牛乳 刻みのり | 食パン・いちごジャム・油・砂糖 マヨネーズ・クールゼリーの素・米 ごま油 | 飲む野菜と果実デザート・たまねぎ なす・にんじん・トマト缶・キャベツ きゅうり・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶・ほうれんそう | I群 -(kcal) 497 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.8 |
| 19 | 木 | ご飯 みぞ汁 かじきのこまかつ おおつもの煮物 キウイフルーツ | 牛乳 オレンジチーズケーキ | 淡色辛みそ・めかじき切り身 卵・味わいちくわ・摩掲げ・牛乳 クリームチーズ・調製豆乳 | 米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 掲げ油・ホットケーキミックス・砂糖 マーマレード | こまつな・たまねぎ・大根・にんじん ごぼう・キウイフルーツ | I群 -(kcal) 441 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 0.8 |
| 20 | 金 | ご飯 ウィンナーと野菜のスープ 鶏肉のアップルジンジャーソース ラタトゥイユ バナナ | 牛乳 洋梨のコンポートケーキ | ウインナー・ソーセージ・鶏もも肉 ベーコン・牛乳・卵 | 米・リンゴジャム・砂糖・油・小麦粉 食塩不使用バター | キャベツ・にんじん・しょうが・レモン汁 なす・たまねぎ・ズッキーニ・バナナ 西洋なし缶 | I群 -(kcal) 478 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.7 |
| 21 | 土 | 麻婆豆腐丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ | 牛乳 おやつ焼きそば | 木綿豆腐・豚ひき肉・ロースハム 牛乳 あおのり | 米・砂糖・かたくり粉・ごま油・春雨 白いりごま・蒸し中華めん・油 | しょうが・長ネギ・ほうれんそう・大根 にんじん・きゅうり・オレンジ・キャベツ ビーマン | I群 -(kcal) 482 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.5 |
| 22 | 日 | ご飯 みぞ汁 たらのコーンマヨネーズ焼き チングン葉の胡麻和え りんご | 牛乳 プリン | 淡色辛みそ・たら骨取り・牛乳 ホイップクリーム | 米・油・マヨネーズ・砂糖 白すりごま・プリンミックス | かぼちゃ・長ネギ・たまねぎ・コーン チングンサイ・もやし・にんじん・りんご さくらんぼ缶 | I群 -(kcal) 445 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.1 |
| 23 | 月 | 芋ご飯 みぞ汁 鶏の唐揚げ もやしとほうれん草のナムル キウイフルーツ | 牛乳 栗入り蒸しパン | 淡色辛みそ・鶏もも肉 ロースハム・牛乳・調製豆乳 | 米・さつまいも・黒いりごま・小麦粉 かたくり粉・掲げ油・ごま油 白いりごま・黒砂糖・油・葉甘露煮 | キャベツ・たまねぎ・しょうが・もやし ほうれんそう・長ネギ・キウイフルーツ | I群 -(kcal) 493 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.3 |
| 24 | 火 | ご飯 みぞ汁 赤魚の照り焼き 茄子とかぼちゃの焼き浸し バナナ | 牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み | 淡色辛みそ・赤魚骨取り 糸かつお・牛乳 | 米・砂糖・油・春巻きの皮 さつまいも・食塩不使用バター グラニュー糖 | はくさい・にんじん・なす・かぼちゃ ごねぎ・バナナ・りんご・レモン汁 | I群 -(kcal) 412 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 1 |
| 25 | 水 | ハヤシライス まめびよイチゴ味 ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 苺マフィン | 牛ももスライス・まめびよイチゴ味 ロースハム・ブレーンヨーグルト 牛乳 | 米・油・小麦粉・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス イチゴビューレ | たまねぎ・マッシュルーム水煮 キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン パイント缶・みかん缶 白桃缶 | I群 -(kcal) 519 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.6 |
| 26 | 木 | あんかけ焼きそば 豆腐のスープ 青りんごゼリー | 牛乳 鮭おにぎり | 豚ももスライス・むきえび 木綿豆腐・牛乳・鮭フィレ | 蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・青りんごゼリーの素 米・白いりごま | はくさい・チングンサイ・にんじん・大根 しめじ・ごねぎ・りんご缶 | I群 -(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 1.3 |
| 27 | 金 | ご飯 中華スープ 白身魚の酢豚風 チョレギサラダ オレンジ | 牛乳 アメリカンドッグ | たら骨取り・牛乳 ウインナー・ソーセージ カットわかめ・刻みのり | 米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・ごま油 ホットケーキミックス | もやし・ごねぎ・たまねぎ・ビーマン にんじん・たけのこ・キャベツ・きゅうり レモン汁・オレンジ | I群 -(kcal) 446 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.2 |
| 28 | 土 | ご飯 みぞ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの華風和え りんご | 牛乳 ヨーグルトケーキ | 油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳・ブレーンヨーグルト・卵 | 米・さといも・油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス | にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり もやし・りんご | I群 -(kcal) 483 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.1 |
| 29 | 日 | 御飯 みぞ汁 かれいの煮付け 肉野菜炒め バナナ | 牛乳 五平餅 | 淡色辛みそ・ムキナリ骨取り 豚ももスライス・牛乳・赤色辛みそ | 米・じゃがいも・砂糖・白すりごま | 長ネギ・しょうが・ごねぎ・もやし たまねぎ・にんじん・ビーマン・バナナ | I群 -(kcal) 429 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 6.6 食塩相当量(g) 1.2 |
| 30 | 月 | ご飯 みぞ汁 肉じゃが もやしの磯和え キウイフルーツ | 牛乳 ココアバナナケーキ | 油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳 調製豆乳 刻みのり | 米・じゃがいも・油・砂糖 ホットケーキミックス | なす・にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ・バナナ | I群 -(kcal) 443 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1 |
| 31 | 火 | 黒糖パン (ハロウィンパーティー) かぼちゃのボタージュ ミートローフ (ハロウィン) ハムのマリネ ストロベリーゼリー | 牛乳 ハロウィンクッキー | 調製豆乳・豚ひき肉・牛ひき肉 ロースハム・牛乳・卵 | 黒糖パン・油・パン粉・砂糖 オリーブ油 ストロベリーゼリーの素 いちごリース・小麦粉 食塩不使用バター | かぼちゃピューレ・にんじん・たまねぎ 黄ピーマン・きゅうり | I群 -(kcal) 488 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.8 |

1か月の平均栄養量（おやつ含む）

エネルギー 465kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.3g

<p