

食育だより

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たくさん味わいたいものですね。

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、各食品群から 2 種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…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…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



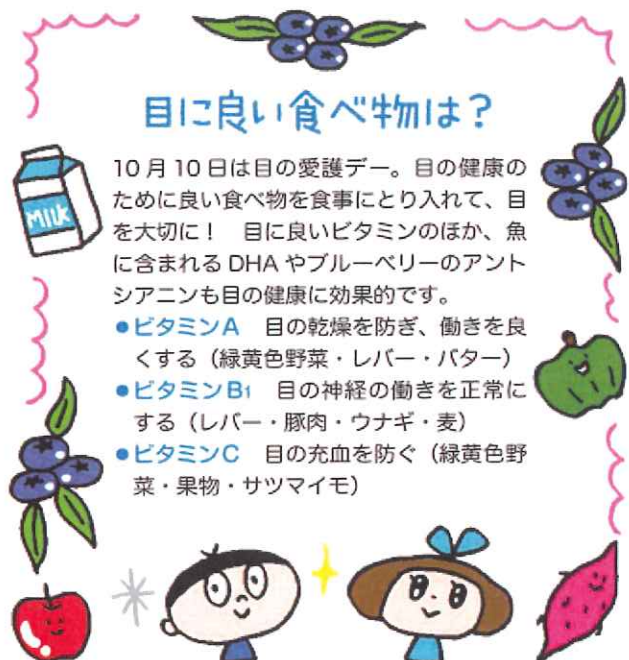
目に良い食べ物は？

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）



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート

●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！

●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



かつおめし（高知県の郷土料理）

甘辛く煮たかつおを混ぜたご飯。

かつお飯は、千葉県でも食べられます。



重陽の節句

栗ご飯と菊花蒸し



旬のキノコと豚肉の入ったカレーで秋バテもなんのその。

さんま、お芋、栗、柿など秋の味覚を味わいましょう。旬の食材で夏の疲れをリセット。



秋分の日（お彼岸）：精進料理
車麩の唐揚げ・いとこ汁（小豆入り）
具沢山汁・炒り豆腐・柿

10月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日 曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	栄養量
1 水	ご飯 すまし汁 さんまチャップ ツナマカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	油揚げ・さんま・ツナ缶 牛乳	米・かたくり粉・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも	はくさい・えのきたけ・たまねぎ にんじん・きゅうり・コーン キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 521 18.3 17.1 2.3
2 木	ご飯 具だくさん中華スープ ユニーチャー はるタルサラダ オレンジ	牛乳 キャベチーお好み焼き	わかめ・木綿豆腐 鶏肉・卵・牛乳 ミックスチーズ・さくらえび あおのり	米・こま・かたくり粉・小麦粉 油・砂糖・ごま油・香辛料 マヨネーズ	きくらげ・にんじん・だいこん・長ねぎ しょうが・たまねぎ・赤ピーマン ブロッコリー・レモン・オレンジ・キャベツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 488 18.3 18.4 1.2
3 金	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 炒り豆腐 バナナ	牛乳 たまごサンド	さば・淡色さみそ 木綿豆腐・干しひじき・牛乳 卵	米・砂糖・油・香辛料	ほうれんそう・だいこん・乾しいたけ しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ いんげん・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 483 20.2 15.9 1.5
4 土	チリソースな鶏子丼 野菜たっぷりスープ やさい炒め ぶどうゼリー	牛乳 マヨコーンパン	鶏肉・卵 牛乳・調整豆腐・ロースハム	米・マヨネーズ・かたくり粉・油 砂糖 ホットケーキミックス	長ねぎ・ブロッコリー・はくさい にんじん・黄ピーマン・コーン・たまねぎ ピーマン・もやし・かぼちゃ・ぶどう	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 493 19.6 14.2 1.3
5 日	ご飯 コンソメスープ さわら味噌マヨ焼き バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら・淡色さみそ 牛乳・ミックスチーズ・油揚げ かつお節・ウイナーソーセージ	米・マヨネーズ・かたくり粉・油 ホットケーキミックス・油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・なす・もやし・にんじん ごぼう・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 491 21.7 18.8 1.3
6 月	つきみカレー ジュース パプリカ塩昆布マリネ 月出は牛乳かん 十五夜	牛乳 くり飯焼おにぎり	鶏肉・ツナ缶・昆布 マカロニ・砂糖・香辛料	米・さつまいも・じゃがいも・油 マカロニ・砂糖・香辛料	にんじん・かぼちゃ・れんこん・りんご 秋野菜と果実グレンペ 赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ レモン・あんず	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 559 16.8 10.1 1.4
7 火	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き ひじき煮 キウイフルーツ	牛乳 おひもりんごハイ	淡色さみそ・鶏肉 干しひじき・油揚げ・だいす・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・油・ごま油 はるまき豆・さつまいも 食塩不使用バター	キウイフルーツ・さつまいも・たまねぎ・しょうが にんじん・キウイフルーツ・りんご レモン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 502 16.1 17.9 1.2
8 水	ご飯 具だくさんみそ汁 かじきごまかつ あおなめ煮和え オレンジ	牛乳 米粉ブラウニー	鶏肉・淡色さみそ めかじき・かつお節 牛乳・木綿豆腐	米・油・小麦粉・パフ粉・ごま 米粉・かたくり粉・三温糖	はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ 長ねぎ・ほうれんそう・もやし・コーン なめ豆・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 456 18.6 15.6 1.1
9 木	くりミートソースパスタ コンソメスープ イカやさいマリネ りんごゼリー	牛乳 こぶつおにぎり	鶏肉・牛肉・いか・牛乳 昆布	スリガタ・おき菜・オリーブ油 砂糖・米・ごま	にんじん・たまねぎ・トマト缶・しょうが えのきたけ・コーン・きぬぎや・きゅうり 赤ピーマン・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 501 17.3 12.5 1.9
10 金	ご飯 コンソメスープ さんまアヒージョ わかめエビサラダ キウイフルーツ	牛乳 マカロニあへかわ	さんま・わかめ むきえび・牛乳・きぬぎや	米・オリーブ油・砂糖・マカロニ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん マッシュルーム・しめじ・トマト アスパラガス・いんげん スナップエンドウ・むきそば 赤たまねぎ・キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 507 20 20 1.2
11 土	ご飯 みそ汁 とりパスタほろ焼き はるまき和え物 りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	淡色さみそ・鶏肉 わかめ・牛乳・鶏肉	米・さつまいも・かたくり粉 食塩不使用バター・香辛料 ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・コーン にんじん・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 469 14.8 12 1.2
12 日	ご飯 コンソメスープ グラタンフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 おひもプリンケーキ	むきえび・ロースハム ミックスチーズ・昆布・ツナ缶 牛乳・卵	米・マカロニ・油・はるまき豆 小麦粉・パン粉・油・砂糖 ごま・さつまいも 食塩不使用バター	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ しめじ・切干しだいこん・にんじん ほうれんそう・オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 466 17.1 11.4 1.2
13 月	ご飯 みそ汁 のりおチキンカツ やさいにま和え キウイフルーツ	牛乳 ピザまん	淡色さみそ・鶏肉・あおのり かまぼこ・牛乳 ウイナーソーセージ ミックスチーズ	米・小麦粉・パン粉 ごま・砂糖・油・オリーブ油	えのきたけ・はくさい・きぬぎや・きゅうり だいこん・もやし・にんじん キウイフルーツ・たまねぎ・コーン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 489 19.7 16.3 1.6
14 火	いちごご飯 すまし汁 さんまホーホ焼き(郷土料理) だいすやさいサラダ りんご	牛乳 おふラスク	鶏こぼし豆腐・さんま はんぺん・淡色さみそ・だいす 昆布・牛乳	米・さつまいも・ごま かたくり粉・マヨネーズ おひも・食塩不使用バター	チンゲン菜・エリンギ・長ねぎ・にんじん しょうが・きゅうり・キャベツ・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 493 17.2 17.7 1.5
15 水	とんかつ屋ラメン いわほろ焼き 寒天フルーツ	牛乳 焼きおにぎり	鶏肉・調整豆腐 うすら卵黄寒天・いか・鶏肉 木綿豆腐・粉寒天・牛乳	ラーメン・ごま油・かたくり粉・油 砂糖・米・ごま	もやし・きくらげ・ごぼう しょうが・ぶどう・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 519 24.6 16.9 1.6
16 木	食パン・ジャム コーンポタージュ かつおクチャップ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	調整豆腐・かつお ロースハム・牛乳・鶏肉 あおのり	食パン・りんごジャム・小麦粉 パン粉・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・砂糖 煮し中華めん・油	コーン・にんじん・きゅうり キウイフルーツ・キャベツ・ピーマン	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 418 24.7 13 1.4
17 金	ご飯 いちごちゅうかスープ やき肉 はるまきサラダ バナナ	牛乳 ポテト洋風チヂミ	ちくわ・牛肉 淡色さみそ・ロースハム・卵 牛乳・ミックスチーズ	米・さつまいも・おき菜・ごま油・砂糖 かたくり粉・香辛料・じゃがいも 小麦粉・油	ごぼう・しめじ・たまねぎ・きゅうり にんじん・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 476 21 12.9 1.1
18 土	ツナマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさいジャマポテト フルーツゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	ツナ缶・パルメザンチーズ ベーコン・牛乳・しらす干し	スリガタ・オリーブ油・砂糖 じゃがいも・油 米	たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー はくさい・にんじん・黄ピーマン・コーン ほうれんそう・アスパラガス・えのきたけ 洋なし・あんず・ゆかり	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 447 17.7 7.6 1.8
19 日	ご飯 コンソメスープ ポークチャップン トマタサラダ りんご	牛乳 おさかな揚げパン	鶏肉・ツナ缶・牛乳 魚肉ソーセージ	米・じゃがいも・小麦粉 オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・きぬぎや レモン・りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 510 18.3 17.2 1.2
20 月	きのこご飯 みそ汁 チーズ唐揚げ あさな納豆和え オレンジ 食育の日	牛乳 焼きセサミドーナツ	油揚げ・わかめ・淡色さみそ 鶏肉・ミックスチーズ・納豆 しらす干し・牛乳・木綿豆腐	米・砂糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・油 ごま	しめじ・えのきたけ・にんじん カリフラワー・しょうが・ごぼう オレンジ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 521 21.6 18.5 1.5
21 火	きしめん さけちゃんちゃん焼き 豆乳プリン	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	かまぼこ・油揚げ・かつお節 さけ・淡色さみそ きな粉・牛乳・鶏肉 ウイナーソーセージ	きしめん・砂糖・食塩不使用バター 黒砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ にんじん・ピーマン・たまねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 506 24.8 14.7 1.3
22 水	ご飯 ジュース スープカレー タコサラダ あさひゼリー	牛乳 ふんわりナゲット	鶏肉・だこ・ひよこまめ・牛乳 木綿豆腐	米・じゃがいも・油・オリーブ油 マヨネーズ かたくり粉	秋野菜と果実グレンペ・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト コーン・レモン・パナップ・みかん缶	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 523 20 18.5 1.2
23 木	ご飯 たまごスープ たらすぶた風 ひじき野菜サラダ バナナ	牛乳 おさつスティック	木綿豆腐・卵・たら 干しひじき・牛乳	米・かたくり粉・砂糖・油 香辛料・ごま・マヨネーズ さつまいも	だけのこ・しめじ・たまねぎ・ピーマン にんじん・カリフラワー・コーン かぼちゃ・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 461 18.2 11.2 1.3
24 金	しゃけピラフ ジュース えびかほフライとウインナ きのこサラダ 誕生会	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	さけ・えび 牛乳・卵・パルメザンチーズ ウイナーソーセージ	米・おき菜・食塩不使用バター 砂糖・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 フレンチドレッシング	しめじ・たまねぎ 秋野菜と果実デザート・かぼちゃ エリンギ・えのきたけ・まいたけ ほうれんそう・コーン・キウイフルーツ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 486 17.2 12.9 1.3
25 土	ご飯 根菜みそ汁 あじごまチキン焼き もずく煮ひし バナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	鶏肉・淡色さみそ あじ・ミックスチーズ 厚揚げ・牛乳・ベーコン	米・さつまいも・さつまいも・油 マヨネーズ・ごま はるまき豆・じゃがいも	ごぼう・れんこん・にんじん・長ねぎ なす・エリンギ・しめじ・だいこん しょうが・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 474 21.7 14.7 1.4
26 日	ご飯 みそ汁 ぎゅうまきフライ いろいろおろし和え りんご	牛乳 あんまん	油揚げ・淡色さみそ 牛肉・しらす干し・牛乳 ゆであずき	米・小麦粉・パン粉・砂糖 油・のりごま	なす・もやし・たまねぎ・かぼちゃ ごぼう・エリンギ・にんじん・だいこん りんご	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 486 21.3 12.5 1.1
27 月	セルフドッグ 具だくさん豆乳スープ ポテトスクランブル ツナコールスロー バナナ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏肉・調整豆腐 卵・ウイナーソーセージ・ツナ缶 牛乳・魚肉ソーセージ	ロールパン・じゃがいも・油 マヨネーズ・砂糖・うどん	たまねぎ・なす・にんじん・コーン キャベツ・ピーマン・きゅうり・パナップ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 417 19.1 19.7 2.1
28 火	炊き合せご飯 すまし汁 しゃけもみじ焼き ポテトあつさり煮 りんご	牛乳 たこのみ焼き	鶏肉・油揚げ・卵 さけ・淡色さみそ・厚揚げ・牛乳・たこ かつお節・あおのり	米・油・砂糖・花菜・マヨネーズ 小麦粉・じゃがいも・揚げ玉 小麦粉	乾しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん とうもろこし・長ねぎ・ピーマン・たまねぎ えのきたけ・いんげん・りんご・キャベツ しょうが	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 486 20.4 15.4 2.2
29 水	あんかけ焼きそば わかめスープ はんぺんポテトお焼き フルーツ杏仁	牛乳 こんじゅう	鶏肉・わかめ 木綿豆腐・はんぺん・牛乳 油揚げ・かつお節	煮し中華めん・油・かたくり粉 ごま・じゃがいも 米・砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン 長ねぎ・ミックスベジタブル・あんず パナップ・さくらんぼ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 513 23 15.6 1.5
30 木	ご飯 すまし汁 とりりんご唐揚げ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 おやつナポリタン	鶏こぼし豆腐・鶏肉・干しひじき 昆布・牛乳 ウイナーソーセージ パルメザンチーズ	米・かたくり粉・砂糖 スリガタ・油・食塩不使用バター	かぼちゃ・えのきたけ・りんご・しょうが 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ キウイフルーツ・ピーマン・たまねぎ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 455 17.3 13.3 1.6
31 金	ランタンオムライス ハロウィンスープ ブルーなゼリー 南瓜パティ	牛乳 スイートパンプキン	卵・牛肉 鶏肉 ミックスビーンズ・ウイナー 粉寒天	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖	たまねぎ・かぼちゃ・キウイフルーツ バナナ	144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 577 20.2 21 1.8

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

