

10月

キッス献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
おひるごはん							
				親子丼 じゃが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 フルーツ(パイナップル)	ご飯 豆腐と白菜の中華煮 鶏レバーとかぼちゃの甘辛がらめ 中華スープ フルーツ(白桃缶)
				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/14.7/13.5/59.1/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/16.2/16.1/51.0/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/12.1/7.9/76.2/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 398/14.7/10.0/66.5/1.5
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
おひるごはん							
	●さつまいものコロコロおにぎり ささみカツ 小松菜サラダ フルーツ(りんご)	ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	鉄分強化! ふりかけご飯 白系タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ ヨーグルト	ご飯 白系タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉とコーンのバター炒め スパゲティサラダ スープ
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/15.0/13.1/67.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/13.8/12.6/49.7/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/15.1/8.6/59.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 412/16.1/15.3/56.2/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/14.7/11.7/58.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/13.3/9.5/57.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/14.5/12.7/60.7/1.1
	10月12日	10月13日	10月14日	キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね~! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
おひるごはん							
	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	鶏肉の玉子としみそうどん じゃが芋と小松菜炒め フルーツ(みかん缶)	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁				
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/16.5/16.0/60.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/13.4/11.2/50.9/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/15.3/12.9/55.5/1.3				

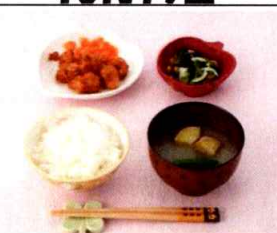
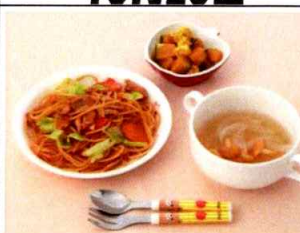
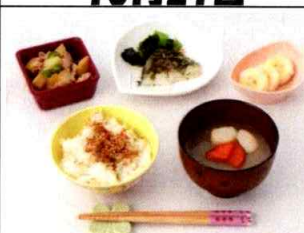
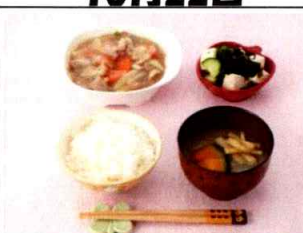
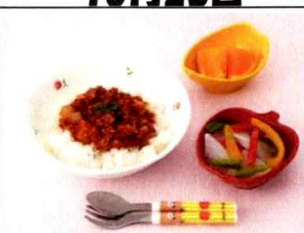
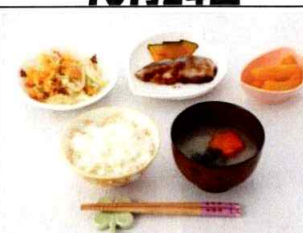
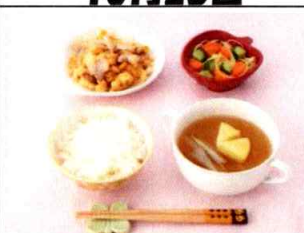
※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月

キッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
				10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	
おひるごはん	 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 親子丼 じゃが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豆腐と白菜の中華煮 鶏しバーとかぼちゃの甘辛がらめ 中華スープ フルーツ(白桃缶)		
							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/14.7/13.5/59.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/16.2/16.1/51.0/1.1
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	
おひるごはん	 ご飯 ささみカツ 小松菜サラダ みそ汁	 ナポリタンスパゲティ インディアンサラダ スープ	 鉄分強化! ふいかけご飯 白系タラの磯辺焼き 豚肉とじゃが芋煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 お豆腐サラダ みそ汁	 トマトのドライカレー 大根とピーマンサラダ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 白系タラの照り焼き キャベツと玉子のごま炒め みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	 ご飯 鶏肉とコーンのバター炒め スパゲティサラダ スープ	
								Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/15.2/12.0/61.5/1.1
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
おひるごはん	 ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豆腐と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー	 鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋と小松菜炒め フルーツ(みかん缶)	 ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とツナの煮物 みそ汁	 親子丼 じゃが芋のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	 ●ハロウィンライス 厚揚げと豚肉のオイスター煮 白菜とトマトのマヨサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのみそパン粉焼き 春雨の和え物 すまし汁 フルーツ(パイン缶)		
								Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 455/17.2/17.1/60.5/0.9
栄養価								

※都合により、献立を変更する場合がございます

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月

キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
おやつ							
				牛乳 小松菜のおやき風	牛乳 かぼちゃ茶巾 ウエハース(ココア味)	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 豆乳くずもち おこめリング
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/6.6/6.1/25.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.4/5.9/24.1/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/7.9/8.3/35.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.0/7.9/23.7/0.1
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
おやつ							
	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	牛乳 きな粉クリームトースト	牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	牛乳 おやつにゅうめん	牛乳 牛乳寒天	牛乳 きなこパンケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/7.4/7.6/29.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/7.9/6.7/36.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/8.1/7.3/24.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/8.9/10.4/35.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/11.1/5.5/23.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.4/6.1/27.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.4/7.6/21.0/0.4
	10月12日	10月13日	10月14日				
おやつ				 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～！ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 肉ふいかけおにぎり	牛乳 ふんわりスコーン				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/6.5/8.0/35.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.2/8.7/32.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/6.3/7.8/31.0/0.5				



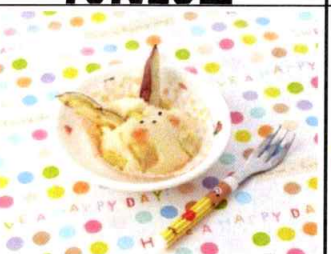
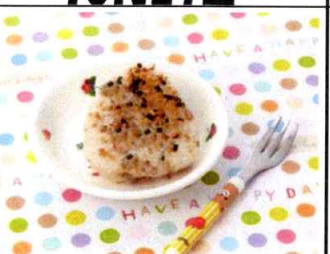
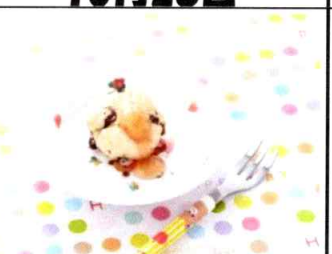
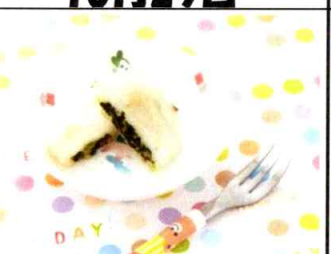
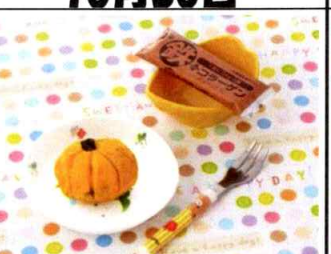
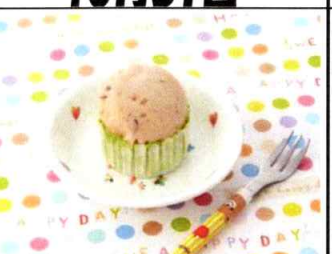
※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月

キッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
おやつ	 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			 牛乳 小松菜のおやき風	 牛乳 かぼちゃ茶巾 ウエハース(ココア味)	 牛乳 あずき蒸しパン	 牛乳 豆乳くずもち おこめリング
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/6.6/6.1/25.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.4/5.9/24.1/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/7.9/8.3/35.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 190/8.0/7.9/23.7/0.1
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
おやつ	 牛乳 ホットケーキ	 牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	 牛乳 きな粉クリームトースト	 牛乳 ほうれん草とチーズの蒸しパン	 牛乳 おやつにゅうめん	 牛乳 牛乳寒天	 牛乳 きなこパンケーキ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/7.4/7.6/29.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/7.9/6.7/36.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/8.1/7.3/24.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/8.9/10.4/35.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/11.1/5.5/24.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.4/6.1/27.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/8.4/7.6/21.0/0.4
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
おやつ	 牛乳 さつま芋蒸しパン	 牛乳 肉ふりかけおにぎり	 牛乳 ふんわりスコーン	 牛乳 小松菜のおやき風	 牛乳 ●ハロウィンかぼちゃ ウエハース(ココア味)	 牛乳 あずき蒸しパン	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/6.5/8.0/35.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.2/8.7/32.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/6.3/7.8/31.0/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/6.6/6.1/25.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/5.4/5.9/24.1/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/7.9/8.3/35.3/0.4	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月

キッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
よるごはん							
栄養価				kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/17.2/12.6/64.7/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/13.2/10.3/58.2/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.2/11.3/66.6/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 418/16.5/16.8/55.1/1.1
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
よるごはん							
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/10.8/59.6/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/10.6/11.2/59.9/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 433/19.7/13.0/62.3/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/12.5/9.0/60.2/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 432/18.9/17.5/52.6/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/12.7/10.4/59.3/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/16.1/9.7/56.3/1.2
	10月12日	10月13日	10月14日	キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠			
よるごはん							
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.3/14.4/59.4/1.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/13.4/10.3/54.1/1.0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/16.0/10.4/65.1/1.5				

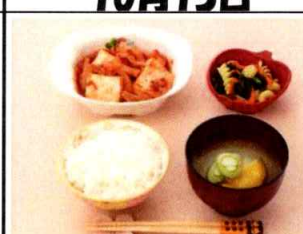
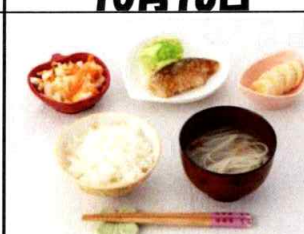
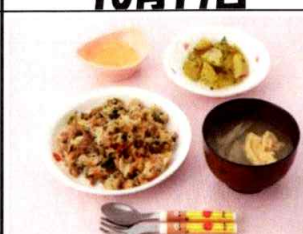
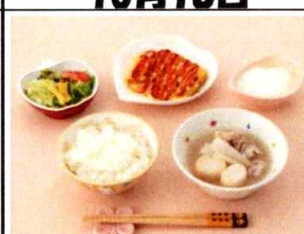
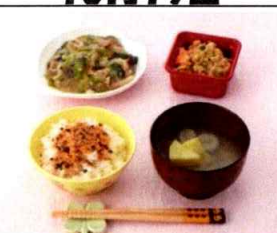
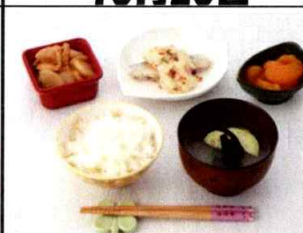
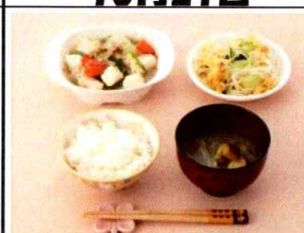
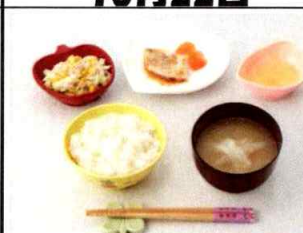
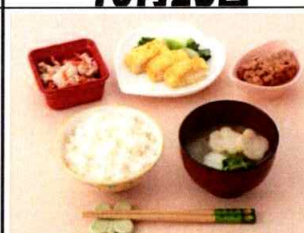
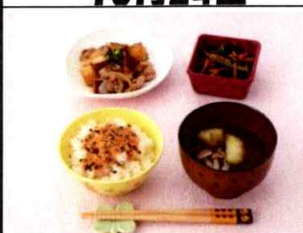
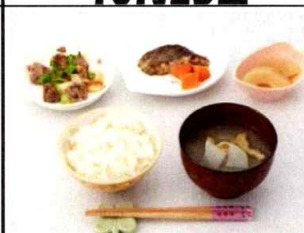
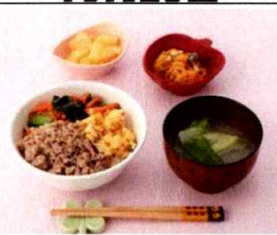
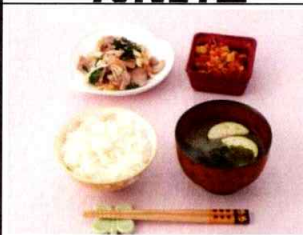
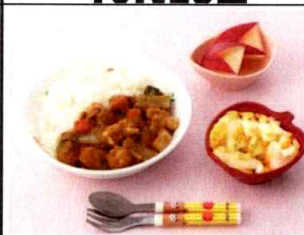
※都合により、献立を変更する場合がございます。

10月

キッス献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
				10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
よるごはん	 キノコ狩りにお芋掘り 楽しそうですね～! タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		 ご飯 豚肉と豆腐のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラの甘辛揚げ 大根と玉子のサラダ みそにゅうめん フルーツ(バナナ)	 チャーハン風 じゃが芋のあおさ炒め みそ汁 アップルゼリー	 ご飯 スクランブルエッグ キャベツのごまマヨサラダ 豚汁 ヨーグルト	
			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/17.2/12.6/64.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/13.2/10.3/58.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.2/11.3/66.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 418/16.5/16.8/55.1/1.1	
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
よるごはん	 鉄分強化! ふいかけごはん 豚肉の甘酢炒め おから煮 みそ汁	 ご飯 カラスカレイのクリームソース 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 ご飯 鶏肉と豆腐のおかか煮 チャフチェ みそ汁	 ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツとツナサラダ みそ汁 アップルゼリー	 納豆ご飯 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁	 鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉とさつま芋のねぎ味噌炒め ひじき煮 すまし汁	 ご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁 フルーツ(白桃缶)
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/10.8/59.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/10.6/11.2/59.9/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 433/19.7/13.0/62.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/12.5/9.0/60.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 432/18.9/17.5/52.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/12.9/10.5/59.2/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/16.1/9.7/56.3/1.2
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
よるごはん	 そぼろ丼 かぼちゃとしめじのマヨサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	 ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 みそ汁	 かぼちゃのカレーライス 白菜と玉子のサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉と豆腐のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラの甘辛揚げ 大根と玉子のサラダ みそにゅうめん フルーツ(バナナ)	 チャーハン風 じゃが芋のあおさ炒め みそ汁 アップルゼリー	
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/13.4/14.4/58.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.2/10.2/54.0/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/15.8/10.5/65.6/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 428/17.2/12.6/64.7/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/13.2/10.3/58.2/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/12.2/11.3/66.6/1.0	

※都合により、献立を変更する場合がございます

※都合により、献立を変更する場合がございます。

キッズ		3色食品群			3色食品群以外の 使用食材		3〜5歳児		1〜2歳児	
昼食		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子 を整えるもの		おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物 ※たんぱく質・脂質は1食あたり10g以内を目安に ※炭水化物は1食あたり20g以内を目安に	アレルギー 【乳・卵・小麦・大豆・魚介・鶏・りんご・りん		

※224 本品製造工場では、くろみ 落花生を含む製品を製造しています。

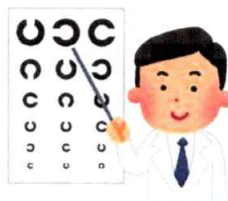
キッズ	夕食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				3～5歳児				1～2歳児			
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・大豆・アレルギーマネージメント)
1	木	ご飯 豚肉と豆腐のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	カットトマト缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	428 kcal 17.2 g 12.6 g 64.7 g 1.0 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦
2	金	ご飯 白糸タラの甘辛揚げ 大根と玉子のサラダ みそ汁(玉子・ごぼう・アツプルゼリー)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・玉子・味噌	キャベツ・バナナ・もやし・人参・大根	367 kcal 13.2 g 10.3 g 58.2 g 1.0 g	卵・小麦 ※174	275 kcal 9.9 g 7.7 g 43.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※174	275 kcal 9.9 g 7.7 g 43.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※174	275 kcal 9.9 g 7.7 g 43.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※174	275 kcal 9.9 g 7.7 g 43.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※174	275 kcal 9.9 g 7.7 g 43.7 g 0.8 g	卵・小麦 ※174
3	土	ご飯 チャーハン風 じゃが芋のあおさ炒め みそ汁(玉子・ごぼう・アツプルゼリー)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	玉子・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	397 kcal 12.2 g 11.3 g 66.6 g 1.0 g	卵・小麦 ※201	298 kcal 9.2 g 8.5 g 50.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※201	298 kcal 9.2 g 8.5 g 50.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※201	298 kcal 9.2 g 8.5 g 50.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※201	298 kcal 9.2 g 8.5 g 50.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※201	298 kcal 9.2 g 8.5 g 50.0 g 0.8 g	卵・小麦 ※201
4	日	ご飯 スクランブルエッグ キャベツのごまマヨサラダ 豚汁(豚肉・大根・焼ふ)・ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・油	ヨーグルト・玉子・豚肉・味噌	キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	418 kcal 16.5 g 16.8 g 55.1 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦 ※63	314 kcal 12.4 g 12.6 g 41.3 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※63	314 kcal 12.4 g 12.6 g 41.3 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※63	314 kcal 12.4 g 12.6 g 41.3 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※63	314 kcal 12.4 g 12.6 g 41.3 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※63	314 kcal 12.4 g 12.6 g 41.3 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦 ※63
5	月	ご飯 鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉の甘酢炒め おから煮 みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	おから・豚肉・味噌	グリーンピース・チンゲン菜・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	376 kcal 14.4 g 10.8 g 59.6 g 0.9 g	小麦 ※18・※190	282 kcal 10.8 g 8.1 g 44.7 g 0.7 g	小麦 ※18・※190	282 kcal 10.8 g 8.1 g 44.7 g 0.7 g	小麦 ※18・※190	282 kcal 10.8 g 8.1 g 44.7 g 0.7 g	小麦 ※18・※190	282 kcal 10.8 g 8.1 g 44.7 g 0.7 g	小麦 ※18・※190	282 kcal 10.8 g 8.1 g 44.7 g 0.7 g	小麦 ※18・※190
6	火	ご飯 カラスカレイのクリームソース 大根の信田煮 みそ汁(なす・ワカメ・フルーツ(みかん缶))	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	なす・パセリ粉・みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	367 kcal 10.6 g 11.2 g 59.9 g 1.2 g	乳成分・小麦 ※63	275 kcal 8.0 g 8.4 g 44.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 ※63	275 kcal 8.0 g 8.4 g 44.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 ※63	275 kcal 8.0 g 8.4 g 44.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 ※63	275 kcal 8.0 g 8.4 g 44.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 ※63	275 kcal 8.0 g 8.4 g 44.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 ※63
7	水	ご飯 鶏肉と豆腐のおかか煮 チャブチ みそ汁(さつま芋・もやし)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	花かつお・玉子・鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	433 kcal 19.7 g 13.0 g 62.3 g 1.0 g	卵・小麦	325 kcal 14.8 g 9.8 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦	325 kcal 14.8 g 9.8 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦	325 kcal 14.8 g 9.8 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦	325 kcal 14.8 g 9.8 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦	325 kcal 14.8 g 9.8 g 46.7 g 0.8 g	卵・小麦
8	木	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツとツナサラダ みそ汁(玉ねぎ・ごぼう・アツプルゼリー)	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・ツナ・レーク缶・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	356 kcal 12.5 g 9.0 g 60.2 g 1.2 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 9.4 g 6.8 g 45.2 g 0.9 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 9.4 g 6.8 g 45.2 g 0.9 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 9.4 g 6.8 g 45.2 g 0.9 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 9.4 g 6.8 g 45.2 g 0.9 g	卵・小麦 ※63	267 kcal 9.4 g 6.8 g 45.2 g 0.9 g	卵・小麦 ※63
9	金	納豆ご飯 厚焼き玉子 炒り粉豆腐 みそ汁(白菜・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	玉子・鶏肉・納豆・粉豆腐・味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	432 kcal 18.9 g 17.5 g 52.6 g 1.2 g	卵・小麦	324 kcal 14.2 g 13.1 g 39.5 g 0.9 g	卵・小麦	324 kcal 14.2 g 13.1 g 39.5 g 0.9 g	卵・小麦	324 kcal 14.2 g 13.1 g 39.5 g 0.9 g	卵・小麦	324 kcal 14.2 g 13.1 g 39.5 g 0.9 g	卵・小麦	324 kcal 14.2 g 13.1 g 39.5 g 0.9 g	卵・小麦
10	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とさつま芋のねぎ味噌炒め ひじき煮 すまし汁(なす・えのき茸)	ご飯・さつま芋・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・なす・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	369 kcal 12.7 g 10.4 g 59.3 g 1.1 g	小麦 ※18	277 kcal 9.5 g 7.8 g 44.5 g 0.8 g	小麦 ※18	277 kcal 9.5 g 7.8 g 44.5 g 0.8 g	小麦 ※18	277 kcal 9.5 g 7.8 g 44.5 g 0.8 g	小麦 ※18	277 kcal 9.5 g 7.8 g 44.5 g 0.8 g	小麦 ※18	277 kcal 9.5 g 7.8 g 44.5 g 0.8 g	小麦 ※18
11	日	ご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏レバーのオイスター炒め みそ汁(大根・油揚げ)・フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・花かつお・鶏レバー・味噌・油揚げ	あおさ粉・人参・大根・白菜・白桃缶	166 kcal 36.1 g 9.7 g 56.3 g 1.2 g	小麦 ※201・※60	275 kcal 12.1 g 7.28 g 42.2 g 0.9 g	小麦 ※201・※60	275 kcal 12.1 g 7.28 g 42.2 g 0.9 g	小麦 ※201・※60	275 kcal 12.1 g 7.28 g 42.2 g 0.9 g	小麦 ※201・※60	275 kcal 12.1 g 7.28 g 42.2 g 0.9 g	小麦 ※201・※60	275 kcal 12.1 g 7.28 g 42.2 g 0.9 g	小麦 ※201・※60
12	月	そばろ井 かぼちゃとしめじのマヨサラダ みそ汁(キャベツ・キヌサヤ)・フルーツ(パイナップ缶)	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・キャベツ・チンゲン菜・パイナップル缶・ぶなしめじ・人参	400 kcal 13.3 g 14.4 g 59.4 g 1.1 g	卵・小麦	300 kcal 10.0 g 10.8 g 44.6 g 0.8 g	卵・小麦	300 kcal 10.0 g 10.8 g 44.6 g 0.8 g	卵・小麦	300 kcal 10.0 g 10.8 g 44.6 g 0.8 g	卵・小麦	300 kcal 10.0 g 10.8 g 44.6 g 0.8 g	卵・小麦	300 kcal 10.0 g 10.8 g 44.6 g 0.8 g	卵・小麦
13	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・なす・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	352 kcal 13.4 g 10.3 g 54.1 g 1.0 g	小麦	264 kcal 10.1 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	小麦	264 kcal 10.1 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	小麦	264 kcal 10.1 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	小麦	264 kcal 10.1 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	小麦	264 kcal 10.1 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	小麦
14	水	かぼちゃのカラーライス 白菜と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白菜	402 kcal 16.0 g 10.4 g 65.1 g 1.5 g	卵・小麦	302 kcal 12.0 g 7.8 g 48.8 g 1.1 g	卵・小麦	302 kcal 12.0 g 7.8 g 48.8 g 1.1 g	卵・小麦	302 kcal 12.0 g 7.8 g 48.8 g 1.1 g	卵・小麦	302 kcal 12.0 g 7.8 g 48.8 g 1.1 g	卵・小麦	302 kcal 12.0 g 7.8 g 48.8 g 1.1 g	卵・小麦
15	木	ご飯 豚肉と豆腐のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁(さつま芋・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・マカロニミックス・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	カットトマト缶・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	428 kcal 17.2 g 12.6 g 64.7 g 1.0 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦	321 kcal 12.9 g 9.5 g 48.5 g 0.8 g	小麦
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量											
3～5歳		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分											
1～2歳		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分											

キッズ	夕食	 	          		
-----	----	---	---	--	--

10月 食育だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、おいしい食材が待っています!子どもの頃から食べ物の旬を知り、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です。栄養豊富な秋の食材を楽しく味わいながら、冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪



目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・いも類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
(いわし・さんま・さばなど青魚)



①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。

★「見る力」を育てるポイント★

③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見てみると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

☆食物繊維とは☆

収穫の秋、味覚の秋到来です!野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやきのこなどの秋の食材には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します!食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。
お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう!



さつまいもは今が旬!

さつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。さつまいもの甘さを引き出すには、70度ほどの温度で長時間加熱するとよいとされています。さつまいもに含まれるでんぷんが糖に分解される反応が起こりやすい温度だからです。



お弁当を作るとき

お弁当の大きさの目安は、1ml=1kcalと考えます。
詰める際は、一日の食事の3分の1量を目安に、
主食(ご飯):主菜(肉、魚、卵など):副菜(野菜、海藻、果物など)=3:1:2くらいが理想です。
最初に冷ましたご飯を容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は主菜を、2/3は副菜を、料理が動かないようにしっかり詰めます。

・型抜きなどのひと工夫で楽しさアップ!
・ピックにさすと食べやすい!
※誤飲やけがにはご注意ください。





☆ハロウィン☆



ハロウィンはヨーロッパの古代ケルト民族が行っていた「サウィン」が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。
10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。



ハロウィンのシンボルとして使われている、かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オ・ランタン」は、もともとは「かぶ」でしたがアメリカで手に入りやすい「かぼちゃ」を使うことになったのが始まりだそうです。

このかぼちゃは、アメリカ大陸が原産で、世界に広がりました。日本へは、ポルトガル船によってカンボジアから伝わりました。「かぼちゃ」という名前の由来は、カンボジアの発音が訛ったからだといわれています。

ランタンのかぼちゃは皮がオレンジ色ですが、普段よく見るものは皮が緑ではないでしょうか。

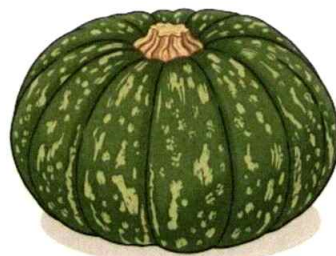
かぼちゃには多くの種類があります。

日本で栽培されているかぼちゃは、「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3種類に大きく分けられます。

- 日本かぼちゃ 表面がでこぼこしていて、水分が多くなめらかな食感で、甘味が少ないです。
- 西洋かぼちゃ ほくほくしていて甘味があります。皮が緑ではないものもあります。
- ペポかぼちゃ 変わった形のものが多く味が淡白です。



日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ

昔ポルトガル船で持ち込まれたのは「日本かぼちゃ」です。現在は3種類の中で「西洋かぼちゃ」が一番多く出回っていて、いつも食べているかぼちゃは西洋かぼちゃの一種です。皮がオレンジ色のジャック・オ・ランタンに使うかぼちゃやスッキーニは「ペポかぼちゃ」の一種です。

英語で pumpkin(パンプキン)とはハロウィンで使うようなオレンジ色のかぼちゃを指し、私たちが食べているかぼちゃは squash(スクアッシュ)と呼ばれているそうです。

かぼちゃは体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。





栄養士からのお知らせ



2026.10 月号

金風の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
平素は格別のご愛顧を賜り誠にありがとうございます。10月号を発刊いたします。

☆新メニュー☆

・厚揚げと豚肉のオイスター煮（昼食 /2日 16日 30日）

→厚揚げは、厚切りにした豆腐を揚げた食品で、豆腐よりも食べごたえがあり、たんぱく質やカルシウムが含まれています。

厚揚げと豚肉、野菜を使って、栄養たっぷりに仕上げました。

コクや旨味がたっぷりのオイスターソースを使った味付けで、もりもり食べられます☆

※30日はハロウィン献立として2・16日とは異なる野菜を使用しています。

・ほうれん草とチーズの蒸しパン（おやつ /8日 22日）

→チーズの塩気と蒸しパンの甘さで、薬物野菜が苦手なお子様でも食べやすくなっています！

緑色のほうれん草が見えていても、ぜひ一口挑戦してみてください♪

※加熱する際にチーズが溶け出ることがあるのでお気をつけください。

☆お知らせ☆

6月より一時中止していた「ハンバーグ、つくね」等、ひき肉をこねた献立を再開します。

→梅雨の時期から夏にかけて、湿度が高く気温が上昇することで細菌が繁殖しやすくなり、食中毒の発生が多くなります。そのため6月から9月末にかけてひき肉をこねた献立（生食・加熱不足を起ししやすい献立）を一時中止しておりました。夏の猛暑も和らぐ10月より再開いたします。

食中毒は年間を通して発生しています！

→食中毒は種類があり、季節によって発生しやすい時期が異なります。

◇梅雨・夏の時期（5月～9月）：細菌性の食中毒 例）カンピロバクター、ウェルシュ菌など

◇冬の時期（12月～3月）：ウイルス性の食中毒 例）ノロウイルスなど

◇その他 春・秋の時期：自然毒 例）きのこ、野草など

※アニサキスなどの寄生虫による食中毒は年間を通して発生しています。

過ごしやすい気候となったこの時期でも油断せず、食中毒予防をしっかりと行って

安全で美味しいご飯を提供していきましょう☆

参考：農林水産省公式HP 「食中毒は年間を通して発生しています」（令和8年4月16日更新）

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/statistics.html>

☆離乳食の「れんこん」について☆

離乳食献立表では「後期」から使用としています。

献立表の都合上、【大きさ：5mm～1cm】の部分に記載しておりますが、繊維質で食べにくい食材のため、最初は「すりおろし」から始めると安心です！徐々にステップアップをして、固形に移行すると良いでしょう♪ご家庭で複数回チャレンジしてから園でご提供ください！

※すりおろして加熱する際は、加熱時間が長すぎると固まってしまう恐れがあります。

※お子様の成長や歯の揃い具合、噛む力、その日の体調を踏まえて提供してください。

