10月こんだて表

			あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	きいろの食品 熱や力になるもの	エネルギー	塩分量	家庭で食べて欲しい食品
1	水	ごはん　魚のみそ焼き　ごまあえ のっぺい汁　果物	魚　豆腐　かまぼこ	もやし　青菜　きゅうり　にんじん　さやえんどう　ごぼう　しいたけ　果物	砂糖　さといも　片栗粉　ごま	419	1.6	卵類
2	木	スパゲッティナポリタン えびボールスープ フルーツヨーグルト	豚肉　えびボール ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ピーマン　マッシュルーム　トマトピューレ　青菜　白菜　果物	スパゲッティ　油	420	1.7	海藻類
3	金	ごはん　揚げ鶏のうま煮　おかかあえ みそ汁	鶏肉　大豆　かまぼこ かつお節　豆腐	しょうが　青菜　キャベツ　もやし　にんじん　だいこん　わかめ　長ねぎ　えのきたけ	精白米　片栗粉　じゃがいも　油　砂糖	432	1.8	緑黄色野菜
6	月	ごはん　生揚げのケチャップ炒め ゆかりあえ　わかめスープ　果物	豚肉　生揚げ	たまねぎ　ピーマン　キャベツ　きゅうり　もやし　わかめ　にんじん　しめじ　長ねぎ　果物	精白米　油　砂糖　ごま油	380	1.6	淡色野菜
7	火	食パン　秋の豆乳シチュー マカロニサラダ　果物	鶏肉　豆乳　ハム	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　さやいんげん　キャベツ　きゅうり　果物	食パン　油　上新粉　マカロニ	390	2.0	きのこ類
8	水	【かみかみ献立】 かみかみ親子丼　昆布和え　なめこ汁	卵　鶏肉　豆腐	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しいたけ　さやいんげん　キャベツ　青菜　もやし　なめこ　だいこん　長ねぎ	精白米　しらたき　砂糖　片栗粉　ごま油	397	2.0	魚介類
9	木	焼きそば　きのこと根菜のスープ ヨーグルト	豚肉　いか　鶏肉　ヨーグルト	キャベツ　もやし　人参　たまねぎ　ピーマン　きくらげ　しめじ　エリンギ　しいたけ　れんこん　チンゲン菜	中華めん　油	392	2.3	海藻類
10	金	ごはん　魚の生姜煮　ごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	魚　油揚げ　ちくわ	青菜　キャベツ　きゅうり　みかん缶　かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　えのきたけ	精白米　砂糖　ごま	419	1.9	乳・乳製品
14	火	ドライカレーサンド（おから入り） パインサラダ　ポタージュスープ ヨーグルト	豚肉　おから　ウインナー　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ　きゅうり　パイン缶　干しぶどう　トマト缶　エリンギ　コーン	コッペパン　油	426	2.2	卵類
15	水	ごはん　魚のもみじ焼き ひじきのサラダ　かきたま汁	魚　卵　豆腐	にんじん　ひじき　キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ　青菜	精白米　油	373	1.6	海藻類
16	木	みそラーメン　さつま芋のごまあえ 果物	豚肉　なると	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　にら　わかめ　たけのこ　コーン　にんにく　しょうが　青菜　果物	中華麺　油　さつまいも　砂糖　ごま	421	2.6	魚介類
17	金	ごはん　鶏の甘辛煮　のり酢あえ ふのすまし汁　果物	鶏肉　ツナ　ふ　豆腐	しょうが　青菜　もやし　キャベツ　にんじん　のり　わかめ　長ねぎ　果物	精白米　砂糖	367	1.3	緑黄色野菜
20	月	ごはん　和風ミートローフ　おひたし 水菜のスープ	豚肉　豆腐　かまぼこ ベーコン	にんじん　れんこん　ひじき　さやいんげん　しょうが　青菜　もやし　みずな　たまねぎ　わかめ	精白米　片栗粉　砂糖　じゃがいも	382	1.7	魚介類
21	火	食パン　魚のトマトソースかけ コーンサラダ　コンソメスープ ヨーグルト	魚　ウインナー　ヨーグルト	たまねぎ　にんにく　トマト缶　キャベツ　もやし　コーン　青菜　にんじん　しめじ	食パン　上新粉　油　砂糖　片栗粉　じゃがいも	380	2.6	淡色野菜
22	水	ごはん　きりざい　海藻サラダ 肉じゃが　果物	納豆　ツナ　豚肉	野沢菜　だいこん　にんじん　のり　海藻ミックス　キャベツ　きゅうり　たまねぎ　グリンピース　果物	精白米　砂糖　ごま油 油　じゃがいも	410	1.2	きのこ類
23	木	【防災献立】ツナの防災カレー 切干大根サラダ　果物　お茶	ツナ　大豆　ハム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　グリンピース　切干大根　果物	精白米　じゃがいも　油　砂糖	464	2.1	卵類
24	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまだれ焼き　五色あえ まめまめみそ汁	魚　豆腐　油揚げ　うち豆	キャベツ　もやし　青菜　にんじん　コーン　長ねぎ　えのきたけ	精白米　ごま　砂糖　ごま油	404	1.6	いも類
27	月	鶏ごぼうごはん　たまごやき なめたけあえ　みそ汁　果物	鶏肉　油揚げ　たまごやき　豆腐	ごぼう　にんじん　しいたけ　さやえんどう　キャベツ　もやし　えのきたけ　だいこん　青菜　たまねぎ　果物	精白米	384	2.2	魚介類
28	火	マーボーどんぶり　即席漬け 春雨スープ	豚肉　豆腐	にんにく　しょうが　たけのこ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　にら　キャベツ　きゅうり　青菜	精白米　砂糖　油　はるさめ	364	1.8	きのこ類
29	水	【減塩うまみランチ】　ごはん 魚のおろしソース　磯香和え さつま汁	魚　鶏肉　豆腐	だいこん　青菜　もやし　にんじん　ごぼう　しいたけ　長ねぎ　のり	精白米　油　片栗粉　こんにゃく　さつまいも	433	1.4	緑黄色野菜
30	木	すきやきうどん れんこんのごまサラダ　果物	豚肉　かまぼこ　豆腐 ツナ	にんじん　はくさい　長ねぎ　しめじ　青菜　れんこん　キャベツ　きゅうり　果物	うどん　しらたき　砂糖　ごま	376	2.3	いも類
31	金	【ハロウィン献立】チキンライス フレンチサラダ　かぼちゃの豆乳スープ　ヨーグルト	鶏肉　ベーコン　豆乳 ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　エリンギ　グリンピース　キャベツ　きゅうり　コーン　かぼちゃ　青菜	精白米　油	410	1.6	種実類

＊エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です
（1～2歳児の場合はこの概ね8割となります）。
＊この献立のほかに、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。
＊保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。
＊旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

★みのりの秋
★災害時の食の備え
★やってみよう！パッククッキング

裏面もご覧ください。

10月 みのりの秋

秋の味覚を
家族みんなで
楽しみましょう！

私たちは、野菜（植物）の根、葉、茎、花、実などいろいろな部分を食べています。
この野菜はどの部分を食べているのかな？とお子さんと一緒に考えてみてください♪
これからの季節は特に、根っこの野菜が美味しくなってきますね。

災害時の食の備え

ご家庭で非常食を用意していますか？日頃から利用している食品を少し余分に買い置きし、災害時に備えましょう。乳幼児や食物アレルギー児がいる場合は、その児が食べられる食品を準備しておくと安心です。

- 水（一人1日あたり2～3L）
- 加熱せずすぐに食べられる食品（缶詰、加熱不要のレトルト食品など）
- 普段から食べ慣れている食品（米、乾麺、日持ちする野菜、乾物、野菜ジュース、調味料など）

※必要に応じて…乳児用粉ミルク、哺乳瓶のセット、フリーズドライやレトルトの離乳食、
食物アレルギー対応食品　など

カセットコンロやガスボンベ、ラップ、ホイル、ポリ袋なども
あわせて備えておきましょう。

缶詰や根菜類があれば、災害時でも温かいカレーが作れます。

やってみよう！パッククッキング　★ポリ袋で作るカレーライス★

★材料（大人1人分）

【ごはん】
- 米：1／2カップ
- 水：1／2カップ

【カレー】
- じゃがいも：小1個
- 玉ねぎ：1/4個
- 人参：1/4本
- ツナなどの魚の水煮缶：15ｇ
- 大豆（水煮）：20ｇ
- 水：80ml
- カレールゥ…1かけ

★使用器具：カセットコンロ、鍋、ポリ袋2枚、まな板、包丁

①米をポリ袋に入れ少量の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
分量の水を加え袋の空気を抜いて上の方で結び、約20分おく。
②カレーの材料を一口大に切り、ポリ袋に入れてカレールゥ、
水を加え、袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
③鍋に湯を沸かし、両方の袋を入れて15～20分加熱し、
ご飯の袋だけを取り出して蒸らしておく。
④カレーの袋を引き続き加熱し、15分後取り出す（途中で袋全体
が混ざるよう袋をもむと良い）。
⑤お皿にポリ袋ごとご飯を広げ、カレーをかける。

ポリ袋をお皿の上に広げてそのまま食べれば、洗い物が不要になります。

缶詰等の備蓄を購入する際には、災害時に不足しやすいビタミンや食物繊維（野菜類等）、蛋白質源（魚缶詰や大豆製品等）を意識して用意できると良いですね！